

Kartläggning av faktorer som påverkar högstadielärares mat- och dryckval i skolmiljön

Nyman Kati

Examensarbete
Idrott och hälsopromotion
2015

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	4573
Författare:	Kati Nyman
Arbetets namn:	Kartläggning av faktorer som påverkar högstadieelevers mat- och dryckval i skolmiljön
Handledare (Arcada):	Marko Vaappo
Uppdragsgivare:	Folkhälsan
<p>Sammandrag:</p> <p>Lagen om den avgiftsfria skolbispisningen garanterar att alla elever i grundskolan, i gymnasierna och i yrkesskolorna avgiftsfritt får äta en skolmåltid varje skoldag. Avsikten med skolbispisningen är att främja elevernas välmående, uppväxt och utveckling. För att uppfylla dessa krav bör måltiden vara fullvärdig och ändamålsenligt ordnad (Statens näringsdelegation 2008 s. 5). Tidigare forskning har visat att en stor del av eleverna äter skolmåltiden men få äter alla komponenter som hör till den (Institutet för hälsa och välfärd 2013).</p> <p>Syftet med detta arbete var att kartlägga och öka förståelse för faktorer som påverkar högstadieelevers mat- och dryckval i skolmiljön. Det låg också i intresset att få veta på vilket sätt eleverna prioriterar dessa faktorer i valsituationen. Undersökningen som beskrivs i arbetet gjordes i samarbete med Folkhälsans folkhälsoforskningsprogram. Undersökningen var även en del av ett större internationellt pilotprojekt som gjordes tillsammans med forskare från Norge och Nederländerna.</p> <p>Metoden som användes var en deltagarstyrd kvalitativ forskningsmetod, concept mapping. Den syftar till att lyfta fram målgruppens åsikter och tankar om ett specifikt tema. Undersökningens målgrupp bestod av 17 stycken sjundeklassister från en finsk grundskola. Resultaten tyder på att elevernas mat- och dryckval i skolmiljön påverkas av både miljö- och personrelaterade faktorer. Faktorer som eleverna värderar högst och anser som mest betydelsefulla i valsituationen handlar om matens kvalitet, matens utseende, ingrediensernas kvalitet och näringsvärde, skoldagens längd och hunger. På grund av undersökningens lilla urval kan resultaten inte generaliseras till större sammanhang.</p>	
Nyckelord:	Skolbispisning, skolmat, matvanor, högstadieelever, skolmiljö, Folkhälsan
Sidantal:	56
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	19.5.2015

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	4573
Author:	Kati Nyman
Title:	Survey on factors influencing the preferences of students choosing food and beverages in school
Supervisor (Arcada):	Marko Vaappo
Commissioned by:	Folkhälsan
<p>Abstract:</p> <p>Free meals for every student in Finnish comprehensive schools, upper secondary schools and vocational schools are guaranteed by the law. The purpose of the free meal is to promote the well-being, growth and development of the students. In order to achieve this, the meal needs to be well-balanced and appropriately organized (National Nutrition Council 2008 p. 5). According to earlier studies many students eat the provided meal but only few eat it completely (National Institute for Health and Welfare 2013).</p> <p>The purpose of this study was to find out what factors influence the choices the students make regarding food and beverages at school. The purpose was also to find out what factors were the most important while choosing the meals. The study was conducted together with the Folkhälsan research center and it was also part of a bigger pilot research project. The pilot research project was also conducted in Norway and in the Netherlands.</p> <p>The method of the study was qualitative concept mapping. The method was used to find out the target group's opinions concerning the particular theme which in this case was the preferences of choosing one's meal. The target group consisted of 17 students from 7th grade from one Finnish comprehensive school. The study shows that the factors influencing students' choices were environmental and personal. When choosing meals students considered the appearance and quality of the food amongst the most important factors. Other factors were the quality and the nutritional value of the ingredients and the length of the school day as well as the level of hunger. Due to the small sample size the results of this study cannot be generalized.</p>	
Keywords:	School catering, school lunch, eating habits, secondary school students, school environment, Folkhälsan
Number of pages:	56
Language:	Swedish
Date of acceptance:	19.5.2015

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	4573
Tekijä:	Kati Nyman
Työn nimi:	Kartoitus tekijöistä, jotka vaikuttavat yläkoululaisten ruoka- ja juomavalintoihin kouluympäristössä
Työnohjaaja (Arcada):	Marko Vaappo
Toimeksiantaja:	Folkhälsan
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Lailla säädetty maksuton kouluruokailu takaa jokaiselle peruskoulun, lukion ja ammattikoulun opetuksen piiriin kuuluvalle oppilaalle oikeuden maksuttomaan kouluateriaan jokaisena koulupäivänä. Kouluruokailun avulla pyritään edistämään oppilaiden hyvinvointia, kasvua ja kehitystä. Jotta nämä tavoitteet saavutettaisiin, on aterian oltava täysipainoinen ja tarkoituksenmukaisesti järjestetty (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008 s. 5). Aikaisemmista tutkimuksista on käynyt ilmi, että suuri osa oppilaista syö kouluaterian, mutta vain harvat syövät sen kaikki osat (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013).</p> <p>Tämän työn tarkoituksena oli kartoittaa ja auttaa ymmärtämään, mitkä tekijät vaikuttavat yläasteikäisten oppilaiden koulussa tekemiin ruoka- ja juomavalintoihin. Tutkimuksen avulla pyrittiin myös selvittämään, mitä tekijöitä oppilaat pitävät tärkeimpinä valintatilanteessa. Työssä kuvattu tutkimus tehtiin yhteistyössä Folkhälsanin tutkimuskeskuksen kanssa, ja se oli myös osa suurempaa kansainvälistä pilottitutkimusta. Suomen lisäksi pilottitutkimus toteutettiin Norjassa ja Alankomaissa.</p> <p>Tutkimuksen metodina oli osallistujalähtöinen, laadullinen tutkimusmetodi concept mapping. Metodilla pyritään selvittämään kohderyhmän mielipiteitä ja ajatuksia jotakin tiettyä teemaa koskien. Kohderyhmänä tutkimuksessa oli 17 seitsemännen luokan oppilasta yhdestä suomalaisesta peruskoulusta. Tulokset osoittavat, että oppilaiden kouluaikaisiin ruoka- ja juomavalintoihin vaikuttavat sekä ympäristö- että henkilökohtaiset tekijät. Valintatilanteessa oppilaat pitivät tärkeimpinä tekijöitä, jotka koskevat ruuan laatua, ruuan ulkonäköä, ruoka-aineiden laatua ja ravintoarvoa, koulupäivän pituutta ja nälkää. Tutkimuksen pienestä kohderyhmästä johtuen tutkimustuloksia ei voida yleistää suurempaan mittakaavaan.</p>	
Avainsanat:	Kouluruokailu, kouluruoka, ruokailutottumukset, yläkoulun oppilaat, kouluympäristö, Folkhälsan
Sivumäärä:	56
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	19.5.2015

INNEHÅLL

1 INLEDNING	8
2 SKOLBESPISNING I FINLAND	9
2.1 Skolbespisningens arrangering	11
2.2 Skolmåltidens näringsinnehåll.....	12
2.3 Åtandet av skolmåltiden	13
2.4 Annan mat i skolan.....	15
3 FAKTORER SOM PÅVERKAR MATVAL	17
3.1 Matvanor	17
3.1.1 Matvanornas inverkan på hälsan	18
3.2 Skolmåltidens kvalitet och matmiljöns trivsel	20
3.3 Möjlighet för ohälsosam mat	21
3.4 Psykologisk utveckling och andra människors inflytande	22
4 SYFTE OCH FORSKNINGSFRÅGOR	24
5 SAMARBETE MED FOLKHÄLSAN	25
5.1 Samarbete med andra länder	26
6 METOD.....	27
6.1 Metodval	28
6.2 Urval	28
6.3 Forskningstillfälle	29
6.4 Dataanalys	30
6.5 Etik.....	32
6.6 Validitet och reliabilitet.....	33
7 RESULTAT.....	34
7.1 Skolmiljörelaterade faktorer	35
7.1.1 Skillnader i skolmiljörelaterade faktorer mellan grupperna	36
7.2 Icke skolmiljörelaterade faktorer	37
7.2.1 Skillnader i icke skolmiljörelaterade faktorer mellan grupperna.....	38
7.3 Grupperingskartor från dataanalysen.....	39

7.4 Grupperingskartor med värderingsresultat.....	41
7.4.1 Skillnader i värderingsresultaten mellan grupperna.....	43
8 DISKUSSION	45
8.1 Resultatdiskussion	46
8.2 Metoddiskussion.....	48
8.3 Kritisk granskning	49
KÄLLOR.....	51

Figurer

Figur 1. Skolmåltidens ungefärliga energiinnehåll och energinäringsämnenas rekommenderade andelar i olika skolstadier (modifierad Statens näringsdelegation 2008 s. 8).....	13
Figur 2. Ett exempel på en grupperingskarta (Burke et al. 2005 s. 1402).....	31
Figur 3. Ett exempel på en grupperingskarta med värderingsresultat (Burke et al 2005 s. 1404).....	32
Figur 4. Grupperingskartan för grupp 1	40
Figur 5. Grupperingskartan för grupp 2.....	41
Figur 6. Grupperingskartan med värderingsresultat för grupp 1	42
Figur 7. Grupperingskartan med värderingsresultat för grupp 2.....	43
Figur 8. Värderingsresultaten indelade i grupper ”någorlunda viktig”, ”viktig” och ”mycket viktig”	45

Tabeller

Tabell 1. Ätandet av skolmåltidens olika komponenter (modifierad Enkäten hälsa i skolan 2013).....	15
--	----

1 INLEDNING

I dag är samhällsdebatten kring kost och matvanor hetsig och alla tycks ha åsikter om detta ämne. Mat har alltid varit och kommer alltid att vara ett av de mest betydande behoven i vårt liv och därmed är det förståeligt att ämnet väcker starka känslor hos människor. Kosten och matvanor har ett starkt inflytande på människans hälsa och därför är det värt att satsa på dem. Hälsosam kost främjar människans hälsa och den är en viktig faktor i förebyggandet samt hantering av många folkhälsoproblem (Statens näringsdelegation 2005 s. 7). Bra matvanor ökar människans välmående och ork både i arbetslivet och på fritiden, men dessutom har hälsosam kost direkt verkan på en del av finländarnas folksjukdomar. Till exempel risken för att insjukna i hjärt- och kärlsjukdomar blir mindre om energiintaget från fetter minskas och omättade fetter föredras före mättade fetter. (Kiiskinen et al. 2008 s. 49-50) Att undvika intaget av stora mängder mättade fetter, kolesterol och överhuvudtaget kost som innehåller för mycket kalorier minskar risken för att insjukna i kranskärlssjukdom (Kesäniemi & Salomaa 2009). Det är viktigt att uppmärksamma sambandet mellan hälsosam kost och hjärt- och kärlsjukdomar eftersom dessa sjukdomar fortfarande hör till de vanligaste dödsorsakerna i Finland. Av alla årets 2013 dödsfall bland människor i arbetsför ålder orsakades 22 % av sjukdomarna i det kardiovaskulära systemet. Bland män i arbetsför ålder var sjukdomar i det kardiovaskulära systemet den största orsaken till död och av enstaka sjukdomar var kranskärlssjukdom den mest generella dödsorsaken. (Statistikcentralen 2014 b)

Dagens ungdomar är framtidens arbetstagare så det är nödvändigt att satsa på faktorer som påverkar deras hälsa och arbetsförmåga. I detta sammanhang är matvanor en betydande faktor. Ungdomarna tillbringar ansenligt mycket tid i skolan där de dagligen får äta en avgiftsfri måltid. Skolbespisning når en stor del av ungdomarna i Finland då över 960 000 ungdomar kan utnyttja dess tjänster varje dag och på grund av det har skolan en utmärkt möjlighet att påverka ungdomarnas matvanor (Statistikcentralen 2014 a, Statistikcentralen 2013 a & Statistikcentralen 2013 b). I och med det måste

skolbispisningen vara under ständig utveckling så att den skulle motsvara kraven som Statens näringsdelegation och ungdomarna ställer för den.

Mitt intresse för näringsfrågor väcktes redan i unga år på grund av min egen idrottskarriär. Efter att ha slutat idrotta aktivt har jag börjat tänka mera på matens kvalitet och vad det betyder att ha hälsosamma matvanor. Under studietiden har betoningen flyttats mera till kostens inverkan på hälsa och på allmänt välmående. Att skriva examensarbetet om högstadiecelevers matvanor var ingen självklarhet för mig men när jag fick möjligheten att göra det behövde jag inte överväga det länge. Att få undersöka i ungdomarnas matvanor lät väldigt intressant redan från början. I detta arbete ligger fokus på att undersöka vad eleverna anser att påverkar deras mat- och dryckval i skolmiljön. Inga hypoteser eller förväntningar om resultaten hade ställts upp utan undersökningen påbörjades från ”tomt bord” och den syftade till att kartlägga elevernas egna tankar och åsikter. För att kunna utveckla och förbättra skolbispisningen är det nödvändigt att veta hurdana åsikter eleverna har om den, vad de tycker är bra med den och vad som borde förändras. Detta arbete behandlar bara en liten målgrupp men behovet av liknande undersökningar med större målgrupper är stort. Elevernas hälsa och välmående borde ligga högt i samhällets intresse med tanke på att det faktiskt är de som är samhällets arbetskraft i framtiden.

2 SKOLBESPISNING I FINLAND

I det finländska samhället har alla elever i läropliktsskolor, i gymnasier och i yrkesskolor rätt till en avgiftsfri måltid varje skoldag. Finländare som har fått utnyttja denna förmån i hela sitt liv kan lätt uppleva den som en självklarhet och glömma hur unik den egentligen är. Runtom i världen är det även i dagens läge väldigt sällsynt att eleverna får äta en riktig måltid varje skoldag på skolans bekostnad. Finland var det första landet i världen som började servera en avgiftsfri måltid åt skolelever. Lagen om den avgiftsfria skolbispisningen stiftades 1943 och den fick då fem års övergångstid. Som en följd av lagen har alla elever i läropliktsskolor fått en avgiftsfri skolmåltid sedan 1948. En sak som starkt förespråkade arrangering av skolbispisningen var

publikationen av boken *Kansakoululaisten ravitsemuskysymys*. Skolstyrelsen publicerade boken 1936 och den avslöjade att bara 40 % av elever i Finland var helt friska. Boken väckte diskussion om medborgarnas nuvarande hälsotillstånd, speciellt om ungdomarnas hälsa, och bekräftade att samhället måste lägga mera uppmärksamhet för främjandet av medborgarnas hälsa. Skolbespisningens arrangering var en förnyelse som debatten åstadkom. (Lintukangas et al. 2007 s. 148)

Lagen om den grundläggande utbildningen säger att varje grundskoleelev avgiftsfritt ska få en måltid varje skoldag. Måltiden ska vara fullvärdig, ändamålsenligt ordnad och övervakad. (Lag 21.8.1998/628, 31 §) Också gymnasier och yrkesskolor är skyldiga att erbjuda en avgiftsfri måltid åt sina studerande. I gymnasielagen står att alla heltidsstuderande har rätt till en avgiftsfri måltid de dagar då läroplanen kräver att studeranden är närvarande på utbildningsplatsen (Lag 21.8.1998/629, 28 §). På ett liknande sätt har heltidsstuderande inom den grundläggande yrkesutbildningen rätt till en avgiftsfri måltid de skoldagar då läroplanen kräver att studeranden är närvarande på utbildningsplatsen (Lag 21.8.1998/630 37 §).

Lagen garanterar att eleverna dagligen får en avgiftsfri måltid men kommunerna och skolorna får självständigt besluta hur måltiden arrangeras i praktiken. I utbildningsstyrelsens publikation *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2004* står att i skolans läroplan måste finnas en plan som beskriver de centrala principerna och målen för skolbespisningen. I läroplanen ska också ingå målen gällande hälso- och näringsfostran och gott bordsskick som beaktas när skolbespisningen arrangeras. Skolbespisningen är en viktig del av det finländska skolsystemet och den betonar inte endast elevernas fysiska välmående utan också den sociala aspekten beaktas. Måltidsstunden främjar elevernas hälsa och den positiva verksamhetskulturen där hänsynstagande till och omsorg om andra uppskattas. (Utbildningsstyrelsen 2004 s. 22-23) Den gemensamma måltidsstunden är ett utmärkt tillfälle där eleverna kan utveckla sina sociala färdigheter, attityder och gott bordsskick. De är sådana egenskaper som är värdefulla för alla människor och skolmiljön erbjuder ett lämpligt ställe att öva på dem. (Lintukangas et al. s. 27)

2.1 Skolbispisningens arrangering

Skolbispisningen har som syfte att främja elevernas välmående, uppväxt och utveckling. En fullvärdig måltid under skoldagen stöder elevernas tillvänjning till hälsosamma matvanor och framhäver vikten av att äta regelbundet. En välplanerad måltid som serveras vid en lämplig tidpunkt ger eleverna energi att de orkar koncentrera sig på undervisningen, håller dem pigga under skoldagen och minskar oron på lektionerna. Vanligtvis varar skoldagen flera timmar så lunchpausen ger eleverna en lite längre och behövlig paus mellan lektionerna. (Statens näringsdelegation 2008 s. 5)

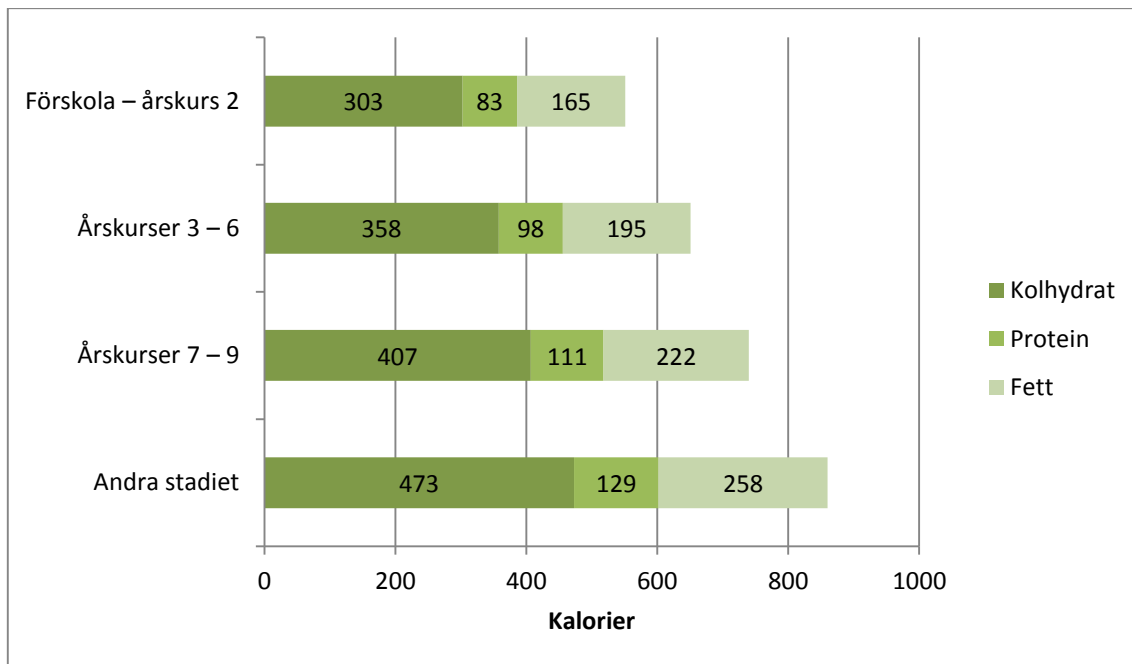
Finska näringsrekommendationer – kost och motion i balans (2005) är en publikation som ger riktlinjer vid livsmedels- och näringspolitiken för hela befolkningen, men Statens näringsdelegation har publicerat ännu en skild rekommendation för skolbispisningen. Rekommendationen ger skolorna anvisningar för hur skolbispisningen bör arrangeras så att den uppfyller sitt ändamål och att elevernas näringsmässiga behov blir uppfyllda under skoldagen. (Statens näringsdelegation 2008 s. 3) Anvisningarna gäller bland annat måltidens tidpunkt, måltidsmiljön och måltidens näringsinnehåll. För att kunna arrangera skolbispisningen på ett rätt och ändamålsenligt sätt måste kommunerna och skolorna bekanta sig noga med rekommendationerna. Enligt anvisningarna som ges för skolbispisningen ska skolmåltiden serveras vid en tidpunkt som är lämplig för elevernas dagsrytm och passar in i den finska vardagsrytmerna. Den rekommenderade tiden för måltiden är klockan 11.00–12.00 och tiden bör vara så lång att eleverna hinner äta i lugn och ro. Eleverna ska ha minst 30 minuter på sig att äta måltiden, men det bör tas i beaktande att köande för maten kan ta en bra stund. Trevlig miljö ökar måltidens meningsfullhet och därför bör måltidsmiljön vara trivsamt och bullerfritt. Att få äta i lugn och ro utan stress ökar elevernas förståelse över måltidens samt samvarons betydelse för hälsan. (Statens näringsdelegation 2008 s. 6-7)

Om skoldagen fortsätter längre än tre timmar efter skolmåltiden ska eleverna ha möjlighet till att avnjuta ett närande mellanmål i skolan. Mellanmålsservering hör till

skolbispisningen och det är skolans uppgift att planera hur den arrangeras. Alternativa möjligheter för arrangeringen är ett avgiftsbelagt eller ett avgiftsfritt mellanmål från skolan eller matsäck som eleverna tar med sig hemifrån. Mellanmålsservering kännetecknas av samma principer som skolmåltiden; mellanmålet ska vara fullvärdigt och ändamålsenligt arrangerat. Ett näringsrikt mellanmål består av frukter, bär, grönsaker och fiberrika spannmålsprodukter kombinerade med andra livsmedel. Mycket saltrika eller sockerrika livsmedel bör inte serveras som mellanmål och skolorna borde inte heller sälja mellanmål med bristfälligt näringsvärde. Gällande mellanmålsmiljön ska det finnas ett fridfullt ställe där eleverna kan äta mellanmålet. Många gånger är det skolans matsal där mellanmålet serveras. (Statens näringsdelegation 2008 s. 7)

2.2 Skolmåltidens näringsinnehåll

Skolmatens näringsinnehåll ska motsvara de allmänna rekommendationerna som ges i *Finska näringsrekommendationer – kost och motion i balans (2005)*. Ungefär en tredjedel av elevernas dagliga energibehov borde täckas av skolmåltiden, men den exakta energimängden kan variera mycket beroende på elevernas ålder, storlek och individuella energibehov. Energimängden är inte den enda viktiga saken som måste beaktas vid skolmåltiden, utan också energinäringsämnenas fördelning ska följa de riktlinjer som finns i de *Finska näringsrekommendationerna (2005)*. Energi fås från all mat men eleverna ska få äta en närande måltid som främjar deras fysiska och psykiska utveckling och uppväxt. Enligt rekommendationerna bör 55 % av måltidens energi komma från kolhydrat, 15 % från protein och 30 % från fett, varav högst 10 % får vara mättade fetter (Statens näringsdelegation 2008 s. 8). Figuren nedan (Se figur 1) visar hur mycket energi eleverna i olika skolstadier bör få från skolmåltiden och hur stora är kolhydraters, proteiners och fetters andelar av måltidens totala energimängd.



Figur 1. Skolmåltidens ungefärliga energiinnehåll och energinäringsämnenas rekommenderade andelar i olika skolstadier (modifierad Statens näringsdelegation 2008 s. 8)

Maten som skolan erbjuder ska vara fullvärdig och bygga på de hälsosamma grundprinciperna som ges i näringsrekommendationerna. En fullvärdig måltid innehåller varmrätt, grönsaker/sallad, matdryck (mjölk eller surmjölk) och bröd med bredbart pålägg. För att garantera intaget av alla väsentliga näringsämnen bör eleverna äta alla måltidens komponenter. Tallriksmodellen där hälften av tallriken fylls med grönsaker, en fjärdedel med proteinkällor och en fjärdedel med kolhydratkällor är en traditionell portionsmodell som eleverna bör följa när de tar mat. Ett tydligt synligt exempel på tallriksmodellen borde finnas i början av matkön för att underlätta elevernas matportionsval. (Statens näringsdelegation 2008 s. 8)

2.3 Ätandet av skolmåltiden

Den utmärkta hälsofrämjande verksamheten i form av en avgiftsfri skolmåltid fyller inte sin uppgift om eleverna inte äter den. Sedan 1996 har Institutet för hälsa och välfärd samlat in information om elevernas hälsa och hälsovanor genom *Enkäten Hälsa i skolan*. I början besvarades enkäten endast av elever i klass 8 och 9 i grundskolorna

men nu för tiden tar också första och andra årets studerande i gymnasierna och i yrkesskolorna del av enkäten. Den landsomfattande enkäten genomförs vartannat år och den besvaras av cirka 200 000 ungdomar. (Institutet för hälsa och välfärd 2014 a)

Från enkäten fås relevant information om ungdomarnas matvanor i skolan samt deras åsikter om skolbespisningen. I årets 2013 enkät svarar 66 % av grundskoleelever, 72 % av gymnasiestuderande och 69 % av yrkesskolstuderande att de äter skolmåltiden varje skoldag. Ätandet är jämnt fördelat mellan könen i alla undersökta läroanstalter. (Institutet för hälsa och välfärd 2013) Majoriteten av eleverna säger att de äter skolmåltiden men få av dem äter alla dess komponenter. (Se tabell 1) I en studie om högstadieelevernas matvanor framkom det att endast 13 % av eleverna äter alla skolmåltidens komponenter (Urho & Hasunen 2003 s. 28). En annan studie fick lite bättre resultat då 28 % av högstadieeleverna berättade att de äter alla måltidens komponenter (Hoppu et al. 2008 s. 27). Med tanke på att måltidens ändamålsenlighet och fullvärdighet kan garanteras bara om eleverna äter alla dess komponenter borde en större del av eleverna äta hela måltiden. När måltidens komponenter jämförs med varandra är varmrätten den populäraste komponenten och över 90 % av eleverna i alla undersökta läroanstalter äter den. Salladen äts oftast i gymnasierna och mest sällan i grundskolorna, men oberoende av läroanstalten äter flickor sallad betydligt oftare än pojkar. Brödkonsumtionen är jämn i alla läroanstalter och ungefär 75 % av eleverna äter bröd. Bara lite över 50 % av eleverna dricker mjölk eller surmjölk i skolan och den är klart den minst populäraste matkomponenten. Skillnaden mellan könen är stor i alla läroanstalter då cirka 20 % mer pojkar än flickor dricker mjölk eller surmjölk vid skolmåltiden. (Institutet för hälsa och välfärd 2013)

Tabell 1. Ätandet av skolmåltidens olika komponenter (modifierad Enkäten hälsa i skolan 2013)

	Grundskola		Gymnasium		Yrkesskola	
	Flickor	Pojkar	Flickor	Pojkar	Flickor	Pojkar
Varmrätt	88 %	95 %	94 %	98 %	94 %	96 %
Sallad	79 %	59 %	88 %	75 %	86 %	64 %
Matdryck	48 %	68 %	50 %	73 %	51 %	75 %
Bröd	78 %	73 %	76 %	71 %	75 %	77 %

Merparten av eleverna äter bara någon eller några av komponenterna vilket leder till att måltiden inte är lika fullvärdig som den borde vara. Enligt Hoppu et al. (2005) täckte skolmåltiden endast 20 % av högstadieelevernas rekommenderade dagliga energibehov. Hoppu et al. konstaterar ändå att oavsett den bristfälliga energimängden var skolmåltiden näringsmässigt dagens bästa måltid och uppfyllde genomsnittligt de kvalitativa kraven som näringsrekommendationerna ställer för den.

2.4 Annan mat i skolan

Skolmåltiden är sällan det enda som eleverna äter under skoldagen. Skoldagens längd är vanligen flera timmar och speciellt på eftermiddagen fyller eleverna på sina energidepåer med något slags mellanmål. Den största delen av energin som eleverna får i sig under skoldagen borde komma från skolmåltiden och mellanmålets funktion är att komplettera den. I praktiken har fallet blivit nästan omvänt och energifördelningen ojämn. Hoppu et al. (2005) kom fram till att 41 % av högstadieelevernas totala energimängd under en dag kom från mellanmål. Procentuellt 45 % av åttonde- och niondeklassister i grundskolan, 52 % av första- och andra årets gymnasiestuderande och 57 % av första- och andra årets yrkesskolstuderande säger att de äter någonting annat än bara skolmåltiden i skolan.

Eleverna skaffar mellanmålen bland annat i affärer, från kiosker och från automater som ligger i skolan eller från skolans mellanmålsutbud. Högstadiееlever och gymnasiestuderande skaffar mellanmålen oftast från affärer, kiosker eller bensinmackar som ligger i skolans närhet, men i yrkesskolor är det vanligt att eleverna skaffar mellanmålet från skolan. Oavsett stället varifrån mellanmålen skaffas ska de vara näringsrika och hälsosamma, det vill säga ge eleverna bra näringsämnen som främjar deras hälsa. Frukter, bär, grönsaker samt fiberrika spannmålsprodukter är grundläggande livsmedel för ett fullvärdigt mellanmål men de hör inte till de vanligaste mellanmålsalternativen hos eleverna. (Institutet för hälsa och välfärd 2013)

Enkäten Hälsa i skolan 2013 avslöjar att de vanligaste mellanmålen som eleverna äter i skolan är sockerrika och näringsmässigt dåliga. Av åttonde- och niondeklassister äter 17 % godis och 14 % dricker läsk minst en gång i veckan. Procentandelarna hos gymnasiestuderande är mycket liknande då 15 % av dem äter godis och 14 % dricker läsk minst en gång i veckan. Hos yrkesskolstuderande är konsumtionen av godis och läsk ännu större då 21 % äter godis och 20 % dricker läsk minst en gång i veckan. Sockerrika energidrycker är vanliga mellanmålsalternativ hos pojkar och i alla undersökta läroanstalter dricker pojkarna minst två gånger mera energidrycker än flickorna. Den rådande kulturen där mellanmålen innehåller mestadels bara socker och så kallade ”tomma” kalorier är oroväckande med tanke på elevernas ork i skolan och deras allmänna hälsa. Till exempel frukter och bröd som är näringsmässigt mycket bättre mellanmålsalternativ äts betydligt mindre än de sockerrika alternativen. 7 % av åttonde- och niondeklassister, 10 % av gymnasiestuderande och 11 % av yrkesskolstuderande äter frukter som mellanmål 1-2 gånger i veckan och i alla läroanstalter är flickornas andel större än pojkarnas. Att äta bröd som mellanmål är inte heller vanligt och av alla elever äter bara 12 % bröd 1-2 gånger i veckan. (Institutet för hälsa och välfärd 2013)

En fullvärdig skolmåltid främjar elevernas hälsa och ger dem energi att orka koncentrera sig på undervisningen. Däremot finns det ett tydligt samband mellan att inte äta skolmåltiden och att äta ohälsosamma mellanmål i skolan. Konsumtionen av godis, läsk och energidrycker hos eleverna som inte äter skolmåltiden är betydligt större än hos

dem som äter skolmåltiden. Skillnaden på konsumtionen av dessa ohälsosamma mellanmål är ganska stor beroende på hur ofta eleverna äter skolmåltiden under veckan. Av eleverna som äter skolmåltiden endast 1-2 gånger i veckan äter 34 % godis i skolan minst en gång i veckan. I jämförelse med eleverna som äter skolmåltiden varje dag äter 23 % godis minst en gång i veckan. Samma riktning fortsätter när fokus flyttas till konsumtionen av läsk och energidrycker. Av eleverna som äter skolmåltiden 1-2 gånger i veckan dricker 33,5 % läsk och 27,5 % energidrycker i skolan minst en gång i veckan. Hos eleverna som äter skolmåltiden dagligen är procentandelarna för dryckerna 19,5 % för läsk och 13,5 % för energidrycker. (Vikstedt et al. 2012 s. 20)

3 FAKTORER SOM PÅVERKAR MATVAL

I det här kapitlet behandlas saker som påverkar matvalen som människor gör i det dagliga livet. Många gånger kan matvalen kännas så naturliga och självklara att människor inte ens behöver tänka på dem desto mera, men de påverkas ändå av en mängd olika saker. Fokus i detta arbete ligger på ungdomarnas matval i skolan och därför betraktas matvalen särskilt från ungdomarnas synvinkel.

3.1 Matvanor

Matvanor hos människor kan vara mycket olika och det som passar för en passar kanske inte för en annan. De individuella matvanorna och matpreferenserna som människor har styr matvalen som de gör till vardags. Utformningen av matvanorna är en livslång process och den börjar tidigt i barndomen. I den tidiga barndomen ungefär under de fem första levnadsåren, är utformningen som starkast och under den tiden är det viktigt att barnen får möjlighet att vänja sig vid hälsosamma matvaror. Barnens möjligheter för hälsosam kost samt inläring av hälsosamma matvanor bör stödas under hela barn- och ungdomen för att främja skapandet av god hälsa och hälsosamma matvanor som fortsätter i vuxen ålder. De som har hälsosamma matvanor redan i barndomen har större sannolikhet för att ha hälsosamma matvanor även i vuxen ålder. (Ollila et al. 2013 s. 7)

De dagliga matvalen avgör om matvanorna i sin helhet är hälsosamma och hälsofrämjande eller inte. Hälsosamma matvanor innebär att det finns balans mellan energiintag och energiförbrukning, att kosten är näringsrik och ger alla viktiga näringsämnen och att maten intas regelbundet under dagen. För att energin skall räcka till alla dagens sysslor och att blodets sockernivå skall vara jämn hela dagen är det viktigt att äta regelbundet. (Socialstyrelsen 2009 s. 244)

Saker som påverkar matvalen kan delas in i makrosystem, miljöfaktorer och personliga faktorer. Till makrosystemet hör bland annat saker som handlar om tillgång till mat, matproduktion, massmedia och reklam. Dessa faktorer är sådana som berör hela samhället. Med miljöfaktorer menas saker som hör till individens närmiljö och direkt påverkar dennes dagliga liv. Till sådana faktorer räknas familj och vänner, skola, kulturella och sociala normer och gruppsytryck. Personliga faktorer handlar om individens egen personlighet och sådana faktorer är till exempel attityder, matpreferenser, upplevd självförmåga och biologiska förändringar. De flesta av miljö- och personliga faktorerna kan individen själv påverka men för en enskild individ är det betydligt svårare att åstadkomma förändringar i makrosystemet. (Stang & Story 2005 s. 12) När ungdomarna har blivit tillfrågade om deras matval har det kommit fram att matvalen mest påverkas av faktorer som matens smak, hunger, matens tillgänglighet och föräldrarnas samt kulturens inflytande. Varken matens hälsosamhet eller näringsinnehåll har en betydande roll i valsituationen. På sätt och vis konstaterar ungdomarna att de inte räknar matens hälsosamhet till de primära faktorerna i valsituationen. (Stang & Story s. 16)

3.1.1 Matvanornas inverkan på hälsan

Hälsosamma matvanor är hälsans byggstenar och främjar välmående genom hela livet. Människor som har tillägnat sig goda matvanor i barn- och ungdomen har stora chanser att följa dessa matvanor även i vuxen ålder då de är självständiga och själva ansvariga för sina matval. De som inte har lärt sig goda matvanor i barndomen kan däremot ha svårt för att göra rätta matval från det breda matutbudet. (Ollila et al. s. 7)

Den största delen av den extra energi som barn och ungdomar får i sig kommer från onyttiga mellanmål som innehåller stora mängder socker. I många länder har matvanorna fått negativa konsekvenser av att mellanmålen tagit över riktiga måltiders plats och denna mellanmåls- och ”snackkultur” har påverkat den ökade övervikten hos barn och ungdomar. Högt intag av socker har förknippats med näringsmässigt fattigare kost och övervikt. (Ollila et al. s. 7-8) Den negativa viktökningen syns också hos finländska barn och ungdomar och under de senaste decennierna har övervikt ökat drastiskt hos dem. *Utvecklingsprojekt för hälsouppföljning bland barn (LATE)* visade att cirka 13 % av femteklassister och 31 % av åttondeklassister i Finland var överviktiga eller feta. (Hakulinen-Viitanen et al. 2010 s. 55) Bland första och andra årets gymnasiestuderande var cirka 13 % överviktiga medan nästan 22 % av yrkesskolestuderandena var överviktiga (Institutet för hälsa och välfärd 2014 b). Oron över faktumet att många barn och ungdomar är överviktiga är befogad. Sannolikheten för att bli en överviktig vuxen är två gånger större för överviktiga barn jämfört med normalviktiga barn. Barndomens övervikt är också en märkbar riskfaktor för att insjukna i hjärt- och kärlsjukdomar i vuxen ålder. Risken för att insjukna i typ-2 diabetes eller för att få fettlever redan innan vuxen ålder är också ökad hos överviktiga barn och ungdomar. (Veijola et al. 2013)

För barn och ungdomar är skolmåltiden en viktig del av hälsosamma matvanor och ätandet av skolmåltiden har hälsofrämjande effekter. Redan i tidigare kapitel kom det fram att de som äter skolmåltiden dagligen äter mer sällan söta mellanmål som exempelvis godis och läsk (Vikstedt et al. s. 20). Ett annat samband har hittats mellan oregelbundet ätande av skolmåltiden och övervikt. Betydligt större del av ungdomarna som äter skolmåltiden varje dag är normalviktiga i jämförelse med ungdomarna som inte äter skolmåltiden dagligen. Detta negativa samband finns bland båda könen i alla undersökta läroanstalter, det vill säga i högstadier, i gymnasier och i yrkesskolor. (Vikstedt et al. s. 21) Det finns också ett samband mellan att äta skolmåltid och att äta frukost. Ungefär 55 % av alla ungdomar säger att de äter frukost varje vardag, men drygt 60 % av dem som äter skolmåltiden dagligen äter också frukosten dagligen. (Vikstedt et al. s. 22-24)

3.2 Skolmåltidens kvalitet och matmiljöns trivsel

Tillgängliga matalternativ samt matmiljön påverkar matupplevelsen och spelar en roll i matvalen. Att äta en måltid i hemmiljön är inte samma sak som att äta den i skolmiljön. I skolan finns det begränsade möjligheter att välja mellan olika maträtter och man måste nöja sig med den mat som serveras just denna dag. Matmiljön i skolan skiljer sig också stort från den miljö som finns hemma. I skolan äter tiotals, eller även hundratals, människor tillsammans vilket medför större risk för bullrig och orolig miljö. Fastän matrasten i skolan arrangeras i olika turer är det ändå många som kommer samtidigt till matsalen och alla måste köa innan de får mat. Att hamna stå länge i kö kan därmed försämra upplevelsen som måltiden ger. (Institutet för hälsa och välfärd 2013)

Enligt *Enkäten Hälsa i skolan 2013* anser eleverna att skolbispisningens största brister ligger i matens kvalitet och smak. Över hälften av högstadieeleverna och gymnasiestuderandena säger att skolmåltidens kvalitet och smak inte är bra. Var fjärde högstadieelev anser att det inte finns tillräckligt mycket mat till buds vid lunchen. Däremot är eleverna i alla läroanstalter eniga om att skolmåltiden serveras vid rätt tidpunkt och över 75 % av alla elever tycker att tiden räcker till för att äta måltiden i lugn och ro. Oavsett om eleverna hinner äta måltiden i lugn och ro anser ändå hälften av dem att matkön går för sakta. De mest onöjda är eleverna i högstadierna och nästan 60 % av dem anser att de måste stå för länge i kön innan de får mat. Åsikter om måltidsmiljön skiljer sig i någon mån mellan läroanstalterna. Nästan 80 % av gymnasie- och yrkesskolestuderandena upplever att matmiljön är trivsamt men av högstadieeleverna är det bara 64 % som säger det. Närmare 90 % av högstadieeleverna säger också att matmiljön är bullrig och nästan lika stor del av gymnasiestuderandena har samma åsikt. I detta sammanhang avviker yrkesskolstuderandenas svar lite från andra läroanstalters svar då cirka 70 % av dem tycker att matmiljön är bullrig. (Institutet för hälsa och välfärd 2013)

3.3 Möjlighet för ohälsosam mat

Att göra hälsosamma matval och motstå onyttig mat är lättare om möjlighet till onyttiga matalternativ inte finns. Utöver skolmåltiden äter över hälften av högstadieeleverna, gymnasiestuderandena och yrkesskolestuderandena också någonting annat under skoldagen (Institutet för hälsa och välfärd 2013). Måltiden som skolan erbjuder har tydliga kvalitetskrav men gällande mellanmålsens kvalitet är variationen stor. I en del av skolorna är det möjligt att avnjuta ett avgiftsbelagt eller ett avgiftsfritt mellanmål i skolan. I vissa skolor kan eleverna köpa mellanmål från skolans cafeteria eller från automater. Mellanmålen som säljs i skolan bör vara näringsrika och hälsofrämjande men trots detta är det ofta just mellanmålsens kvalitet som är bristfällig. Med bristfällig kvalitet menas att mellanmålen inte är näringsrika och innehåller för mycket socker och fett. (Utbildningsstyrelsen & Folkhälsoinstitutet 2007 s. 2-3)

Den bästa lösningen på problemet är att eleverna inte har möjligheter att skaffa onyttiga mellanmål i skolan. Enligt Stok et al. (2013) kan ungdomarna undvika läckra men onyttiga livsmedel om de inte finns i närheten. Ungdomarna berättar att de helt enkelt håller sig borta från situationer där läckra och onyttiga livsmedel erbjuds. Också Hoppu et al. (2008) konstaterar att ungdomarnas förmåga att äta hälsosamt försvåras om det finns möjligheter att välja onyttiga men goda livsmedel. För att främja elevernas hälsosamma matvanor måste skolorna sluta erbjuda onyttiga mellanmål och satsa på de hälsosamma alternativen. I en amerikansk studie kom det fram att antalet mellanmålsautomater i skolan påverkar hur ofta eleverna äter ”snacks” och dricker läsk i skolan. Forskarna hittade ett tydligt samband som tyder på att ju mera mellanmålsautomater det finns i skolan desto större är elevernas konsumtion av ”snacks” och läsk. Resultatet påvisar att skolorna bör formulera ett policy gällande mellanmålsalternativ och andra livsmedel som de erbjuder sina elever. (Neumark-Sztainer et al. 2005)

Människan verkar ha en biologisk tendens att äta mera än vad den egentligen behöver när mat finns tillgängligt. Detta handlingsmönster fungerade bra på den tiden då man inte visste hur länge det tar innan man får äta nästa gång, men i nuvarande samhället har

man inget behov av att lagra mat i kroppen. I den moderna världen är maten hela tiden tillgänglig och tillfredställelsen som den ger kan vara så stor att individen inte kan motstå sig den. För att minska denna matfrestelse är det viktigt att skolorna lägger mera uppmärksamhet på matalternativ som de erbjuder, speciellt på matens näringsinnehåll och tillgänglighet. (Ollila et al. s. 11)

3.4 Psykologisk utveckling och andra människors inflytande

Under puberteten upplever ungdomarna fysiologiska, kognitiva och sociala förändringar som kan påverka deras matvanor. I detta skede har ungdomarna ett starkt behov av att bygga upp en fast identitet som andra människor, speciellt vänner och jämnåriga, bekräftar. Det kan innebära att den unga tänker att med ett visst beteende kan hen uppnå denna bekräftelse och att andra skulle se den unga människan på samma sätt som hen själv. (Bunkholdt 1994 s. 192-193) Under puberteten blir ungdomarnas syn på världen bredare och de jämför sig själv allt mer med andra. Vänners åsikter får större värde och många börjar identifiera sig med sina vänner. Feedback från andra människor runt omkring hjälper ungdomarna att skapa sig en bild om sig själv och att förstå hur andra människor ser på honom/henne. (Kronqvist & Pulkkinen 2007 s. 148) Att tillhöra en grupp av jämnåriga och vara accepterad bland vännerna är mycket viktigt för ungdomarna. (Carlberg 1995 s. 326)

På grund av pressen att vara accepterade kan ungdomarna agera på samma sätt som de starkaste eller mest populära individerna i gruppen. Enligt Stok et al. (2013) kan den unga människans matval påverkas av de matval som vänner gör. Ett exempel på detta är att om gruppens starkaste individ gör ohälsosamma matval är det mycket sannolikt att de andra följer detta negativa handlingsmönster. Å andra sidan om den starka individen väljer hälsosamma matvaror finns det en möjlighet att också de andra ungdomarna lämnar bort onyttiga matvaror. Även Hoppu et al. (2008) konstaterar att vännernas inflytande på hälsosamma matval är stor hos ungdomar, speciellt hos flickor. Ungdomarna säger att mamma också är en person som kan främja hälsosamma matval hos dem. Både flickor och pojkar tycker att mamma är en förebild som med sitt eget

beteende kan stödja och handleda dem i matvalsituationer. En stor del av ungdomarna anser att föräldrarna kan ge råd och visa ett gott exempel på en hälsosam livsstil och på detta sätt främja ungdomarnas matvanor (Stok et al. s. 11).

Direkt fysisk kommunikation mellan människor är inte det enda sättet som kan påverka individens beteende. Förutom den fysiska kommunikationen kan kommunikation i form av ord eller bilder ske genom skrift, bild, musik, telefon, radio, television och internet (Briggs & Burke 2009 s. 1). Den snabba utvecklingen som skett i teknologibranschen har möjliggjort att en stor del av människorna har någon sorts kontakt med media. Media är ett relativt enkelt sätt att nå en stor mängd människor och därför utnyttjas den mycket i marknadsföring. Användning av media i marknadsföring och reklamering syftar till att påverka konsumentens beteende genom att styra dess tankar till ett visst håll. Media och ungdomar är ett känsligt tema som väcker starka åsikter hos forskare. Forskarna anser att media påverkar ungdomarnas beteende både genom modellinläring och genom identifiering. (Kronqvist & Pulkkinen s. 187)

Marknadsföraren försöker påverka konsumentens inköp genom att skapa positiva tankar om den egna produkten och denna metod används mycket när livsmedel marknadsförs. Reklamer betonar positiva föreställningar som konsumenten kan associera till livsmedlet och själva livsmedlet har ofta bara en liten roll i reklamen. Forskarna anser att ungdomarnas kunskaper om näringsbehov, matpreferenser och matval kan kopplas till att bli utsatta för reklamer. Det finns tecken som tyder på att det kan finnas ett samband mellan överviktiga ungdomar och ungdomar som har blivit utsatta för marknadsföring av ohälsosamma livsmedel. (Ollila et al. s. 14) Problematiken med media och ungdomar är att ungdomarnas färdigheter för medieläskunnighet kan vara bristfälliga, vilket kan göra det svårt för dem att märka medias riktiga syfte. Marknadsförarens uppgift är att göra den egna produkten så lockande att konsumenten vill köpa den. Den som marknadsför produkten vill nå höga försäljningssiffror och konsumentens välmående är inte alltid den högsta prioriteten. En medieläskunnig person kan granska och ta ett kritiskt förhållningssätt till reklamer som finns i media, vilket gör det lättare att märka marknadsförarens baktankar. Av denna orsak är många

kritiska när reklamer för ohälsosamma livsmedel riktas speciellt till ungdomar.
(Kronqvist & Pulkkinen s. 188)

Oavsett de negativa påverkningsmöjligheterna som media har i livsmedelsbranschen är det också möjligt att använda den på ett positivt sätt. Genom effektiv marknadsföring kan hälsosamma livsmedel bli omtyckta bland ungdomar och deras konsumtion kan främjas. I tidigare forskningar har ungdomarna konstaterat att de bästa sätten att främja konsumtion av hälsosamma livsmedel är effektiv marknadsföring och att kända personer talar för dessa produkter. (Stang & Story s. 17)

4 SYFTE OCH FORSKNINGSFRÅGOR

Syftet med detta arbete är att kartlägga vilka faktorer högstadieeleverna anser att påverkar deras mat- och dryckval i skolmiljön och hur betydelsefulla eleverna anser att dessa faktorer är. För att kunna utveckla matutbudet i skolorna är det nödvändigt att förstå olika faktorer inverkan på mat- och dryckvalen som eleverna gör. *Enkäten hälsa i skolan 2013* avslöjade att 34 % av högstadieeleverna inte äter skolmåltiden dagligen och att bara en liten del av eleverna äter skolmåltidens alla delar (Institutet för hälsa och välfärd 2013). Undersökningar lik den här kan öka förståelsen för varför alla elever inte vill äta måltiden som skolan erbjuder, eller i alla fall inte alla dess delar. Mat- och dryckvalen är personliga och kan påverkas av en mängd olika saker. I detta arbete är tanken att poängtera skolmiljöns påverkan på dessa val. Det kan finnas stora skillnader på matvalen beroende på miljön där de görs och därför är det viktigt att få mera kunskap om hurdan påverkan själva matmiljön i skolan har. (Stang & Story s. 12). Förutom att individerna har personliga skäl för sina matval har de också personliga värderingsgrunder för dessa val. För att kunna utveckla skolbispisningen behövs det liknande undersökningar som kan ge nya synpunkter om förändringar eller förbättringar som borde ske i skolmiljön.

Utgående från arbetets syfte har det valts två forskningsfrågor som undersökningen vill svara på:

- 1. Vilka faktorer anser högstadiel elever att påverkar deras mat- och dryckval i skolmiljön?**
- 2. Vilka faktorer anser högstadiel elever att är de viktigaste/har den största påverkan på mat- och dryckvalen som de gör i skolmiljön?**

5 SAMARBETE MED FOLKHÄLSAN

Undersökningen som arbetet behandlar gjordes i samarbete med Folkhälsans folkhälsoforskningsprogram. Inom programmet för folkhälsoforskning verkar fyra forskningsgrupper som är livscykeforskning, forskningen i familjehälsa, hälsoskillnader och hälso- och sjukvårdsforskning samt forskningen i levnadsvanor. Den här undersökningen gjordes inom gruppen som undersöker kostvanor, fysisk aktivitet och sömn hos främst barn. (Folkhälsan 2014 c)

Folkhälsan är en social- och hälsovårdsorganisation som arbetar för att skapa bättre hälsa och livskvalitet i hela Svenskfinland. Verksamheten kan delas in i tre områden som är hälsofrämjande aktiviteter, social- och hälsovårdsservice och forskning. Arbetets tyngdpunkter inom dessa områden ligger i att skapa ett mer hälsofrämjande samhälle, att producera tjänster på svenska och att förverkliga olika forskningsprojekt. Folkhälsan har flera lokalföreningar i Nyland, i Åboland, i Österbotten och på Åland och tillsammans har de ungefär 17 700 medlemmar. Hela organisationen har cirka 1500 anställda samt en stor mängd frivilliga arbetare. (Folkhälsan 2014 b) Folkhälsan grundades 1921 av en läkare och vetenskapsman Ossian Schauman. Han ville motarbeta den tidens medicinska och sociala problem genom praktisk hälsouppllysning och på detta sätt skapa en bättre folkhälsa. (Folkhälsan 2014 a) Under åren har Folkhälsan

fortsatt detta arbete och samma mål existerar ännu idag. I Folkhälsans stadgar lyder målet för arbetet så här:

”Samfundet Folkhälsan i svenska Finland har till uppgift att verka för folkhälsans främjande i svenska Finland, dels genom allsidig vetenskaplig undersökning av befolkningens andliga och kroppsliga hälsa, dels genom praktiska åtgärder, ägnade att gynnsamt inverka på denna.”(Folkhälsan 2014 d)

5.1 Samarbete med andra länder

Undersökningen var en del av ett större pilotprojekt som förverkligades tillsammans med forskare från Norge och Nederländerna. De samarbetande instituten var Department of Nutrition, University of Oslo från Norge och Department of Public and Occupational Health, EMGO Institute for Health and Care Research, VU University Medical Center Amsterdam från Nederländerna. Forskare från alla länder delade ett gemensamt intresse för matvanor hos barn och ungdomar samt deras inverkan på levnadsvanorna. Den internationella undersökningen hade som syfte att kartlägga vilka faktorer som påverkar elevernas matval i skolmiljön och att få veta om resultaten från olika länder avviker sig mycket från varandra. Forskarna ville också undersöka på vilket sätt ungdomarna värderar faktorerna som påverkar matvalen. På basis av detta intresseområde planerade forskningsgruppen strukturen för undersökningen. Forskarna från alla länder deltog i planeringen för att alla skulle kunna genomföra undersökningen på samma sätt. Undersökningarna genomfördes under våren 2014 och resultaten presenterades i ISBNPAs (International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity) årliga konferens i San Diego, USA i maj 2014. Det här arbetet behandlar Finlands del i projektet och beskriver hur undersökningen genomfördes i Finland. Undersökningar som gjordes i Norge och i Nederländerna betraktas inte i arbetet.

6 METOD

Forskningsmetoden som har använts i undersökningen heter concept mapping. Den är en deltagarstyrd kvalitativ forskningsmetod som har som syfte att lyfta fram deltagarnas åsikter eller aspekter om ett visst tema (Burke et al. 2005 s. 1393). Concept mapping kan ses som en välstrukturerad metod för att organisera varierande åsikter från en grupp samt att producera ett gemensamt begreppsmässigt ramverk om dessa åsikter (Kane & Trochim 2006 s. 1). Detta ramverk kallas för en begreppskarta (concept map) och utseendemässigt liknar den en tankekarta (mindmap). Utgångspunkten för användningen av denna metod är inte att testa eller bekräfta teorier utan att noggrant analysera material som undersökningen ger. Analyseringen sker på ett induktivt sätt och därmed kan inte forskaren bestämma vad som är viktigt för gruppen som man jobbar med (Hirsjärvi et al. 2000 s. 155). Under de senaste decennierna har concept mapping blivit en omtyckt forskningsmetod bland hälsoforskare som strävar efter att skapa hypoteser eller teorier kring hälsorelaterade frågor (Burke et al. s. 1392).

Vanligtvis består concept mapping av sex faser: (1) förberedelse, (2) skapande, (3) strukturering, (4) representation, (5) analysering & tolkning och (6) tillämpning. I förberedelsefasen fastställer forskarna de centrala frågeställningarna och kriterier för deltagandet i undersökningen. I den andra fasen sker en individuell brainstorming där varje deltagare skapar en egen lista över tankar som svarar på undersökningens centrala frågeställning. Därefter sätts deltagarnas tankar ihop till en gemensam lista. Varje deltagare säger i tur och ordning en tanke och detta fortsätter man med tills att det inte längre kommer upp nya tankar. I struktureringsfasen får deltagarna självständigt gruppera tankarna i olika kategorier. Antalet kategorier väljer deltagarna fritt och tankarna som tycks höra ihop läggs då i samma kategori. Varje tanke ska också värderas enligt hur viktig deltagaren anser att den är med tanke på den centrala frågeställningen. I den näst sista fasen matas all material från kategoriserings- och värderingssessionerna in i ett speciellt datorprogram som analyserar det och presenterar resultaten i form av begreppskartor. I den sista fasen reflekterar forskaren över i vilken grad resultaten ökar förståelsen för de centrala frågeställningarna, samt på vilket sätt resultaten kan utnyttjas i framtiden. (Burke et al. s. 1393-1394)

6.1 Metodval

Beslutet om att använda metoden concept mapping gjordes tillsammans med forskare från Norge och Nederländerna. Forskningsgruppen ville välja en metod som inte kräver ansevärt stora resurser och som involverar eleverna att aktivt tänka och fundera på den centrala frågeställningen. Enligt Kane and Trochim (2006) hjälper concept mapping deltagarna att tänka effektivt som en grupp, men att den samtidigt bevarar deltagarnas unika insats för studien. Forskningsgruppen ansåg att med den här metoden kan eleverna effektivt, såväl individuellt som i grupp, reflektera över egna mat- och dryckval i skolmiljön. Jämfört med liknande kvalitativa forskningsmetoder har concept mapping som styrka att undvika gruppdynamiska problem som är typiska för öppna gruppstudier. Risken för att en individ skulle dominera diskussionen eller sannolikheten för ökad partiskhet under diskussionens gång är liten. (Burke et al. s. 1407) För att kunna studera hur metoden fungerar i praktiken genomförde forskningsgruppen i planeringsskedet en gemensam testundersökning med metoden.

6.2 Urval

Undersökningen genomfördes i en grundskola (årskurs 1 till årskurs 10) som låg i ett medelklassigt område i huvudstadsregionen. Skolan rekryterades genom att kontakta skolans hälsokunskapslärare via e-post och fråga om de var villiga att delta i undersökningen. Skolan gav ett jakande svar och en lämplig tidpunkt för forskningsbesöket bestämdes. I undersökningen deltog en klass som bestod av 17 elever, av vilka 11 var pojkar och 6 flickor. Eleverna var sjundeklassister och mellan 13-14 år gamla. Forskningsgruppen ville studera ungdomar som befinner sig i den tidiga tonårstiden, men som också kan reflektera över sina egna matvanor. Kronqvist & Pulkkinen (2007) skriver om Piagets utvecklingsteori och enligt den utvecklas människans kognitiva förmågor så att vid 11-15 års ålder uppnås det formellt operationella stadiet som möjliggör det abstrakta tänkandet. Det innebär att människan kan tänka hypotetiskt och dra slutsatser om saker som leder till andra saker. Beslutet om att undersöka just sjundeklassister motiverades med att i den åldern borde människan

vara kapabel att tänka abstrakt om saker som påverkar ens eget beteende. Innan undersökningen förverkligades visste forskningsgruppen endast deltagarnas ålder men annan förhandsinformation om skolan eller klassen som deltog i undersökningen fanns inte.

6.3 Forskningstillfälle

Undersökningen genomfördes under en dag i skolans utrymmen i april 2014. Klassen som deltog i undersökningen delades in i två grupper (8 elever i grupp 1 och 9 elever i grupp 2) och grupperna gjorde undersökningen i skilda klassrum. I båda grupperna fanns två forskare som ledde undersökningen. På grund av att forskningsmetoden var ny för hela forskningsgruppen genomfördes undersökningen i två mindre grupper i stället för en större grupp. Deltagargruppens storlek påverkar inte metodens användning utan concept mapping är en fungerande metod både för mindre grupper och för grupper av tiotal personer (Kane & Trochim s. 10).

Forskningstillfället bestod av två 90 minuter långa lektioner och mellan lektionerna var en halvtimmes paus. Den första lektionen började med att forskningsgruppen presenterade undersökningens syfte åt eleverna och berättade att den är en del av en större internationell undersökning. Efter att eleverna hade fått höra undersökningens bakgrundsinformation presenterades undersökningens centrala frågeställning.

Frågeställningen lydde: ”Tänk på skolan och skolans omgivning: gör en lista över faktorer som påverkar vad eleverna äter och dricker i skolan i årskurs 7-9”. När eleverna hade förstått uppgiften fick de cirka 10 minuter på sig att skriva upp så många faktorer som de kunde komma på. Den nästa fasen var att samla ihop faktorerna och göra en gemensam lista på dem. Eleverna nämnde i tur och ordning en faktor som svarade på frågeställningen och detta fortsatte tills att det inte längre uppkom nya tankar. Eleverna hade uppmuntrats till att skriva upp allt som de tycker är väsentligt med tanke på frågeställningen. Att kommentera faktorer som andra sade var förbjudet. Den ena forskaren fungerade som en sekreterare och skrev upp den gemensamma listan av faktorerna som eleverna sade och den andra forskaren ledde diskussionen. När det inte

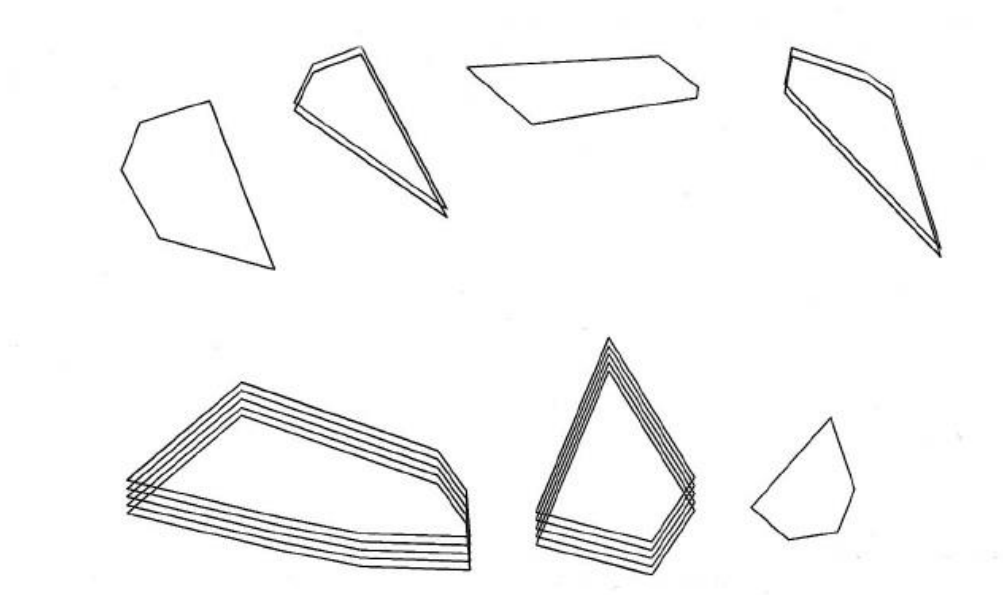
mera kom upp nya faktorer samlades elevernas tankelistor in och eleverna fick gå på rast. Under rasten gick forskarna igenom alla listor för att kolla upp om där ännu fanns saker som inte hade sagts högt. På detta sätt ville forskarna garantera att alla tankar som eleverna hade skrivit ner kom med, oberoende om de hade vågats säga högt eller inte.

Under den andra lektionen grupperade eleverna faktorerna i olika kategorier. Alla faktorer var utskrivna till pappersark och eleverna gjorde grupperingen manuellt. Eleverna fick också en värderingsblankett för att kunna värdera hur viktig de ansåg att var och en enskild faktor var med tanke på mat- och dryckval som de gör i skolan. Till sist samlade forskarna in kategoriserings- och värderingspapprena från varje elev och därmed var forskningstillfället i skolan slutfört. Den sammanlagda tiden som forskningsgruppen tillbringade i skolan var ungefär fyra timmar.

6.4 Dataanalys

Materialet från undersökningen analyserades med datorprogrammet DOSBox. Programmet analyserade elevernas grupperingar och värderingsgrader med mångdimensionella analyser och som resultat från analyserna skapade programmet olika begreppskartor. Kartorna har olika avsikter och beroende på undersökningens intresseområde väljs kartorna som man vill studera noggrannare. I den här undersökningen ville forskarna kartlägga vilka faktorer som påverkar högstadieelevernas mat- och dryckval i skolmiljön, på vilket sätt eleverna grupperar dessa faktorer och hur viktiga faktorerna är för eleverna. Kartorna som då var ändamålsenliga för denna undersökning och som blev studerade var grupperingskartan och grupperingskartan med värderingsresultat.

Grupperingskartan är en helhetsbild som visar vilka faktorer som hör till samma grupper och hurdana relationer grupperna har med varandra. (Se figur 2) Den är en genomsnittlig karta på grupperingarna som eleverna gjorde. Grupper som ligger närmare varandra i kartan har mera gemensamma drag än grupper som ligger långt ifrån



Figur 3. Ett exempel på en grupperingskarta med värderingsresultat (Burke et al 2005 s. 1404)

6.5 Etik

När undersökningen handlar om människor är forskaren skyldig att respektera deltagarnas mänskliga rättigheter och vara ärlig mot dem. Enligt Hirsijärvi et al. (2000) måste sättet hur data samlas in samt andra anordningar under forskningstillfället planeras noggrant. Deltagarna har rätt att få sann information om undersökningens syfte, tillvägagångssätt och hur resultaten ska utnyttjas. Forskaren måste försäkra att deltagarna får hålla sin anonymitet och att undersökningsmaterialet behandlas konfidentiellt. Hirsijärvi et al. (2000) påpekar ännu att deltagandet i undersökningen är alltid frivilligt.

I den här undersökningen hade Folkhälsan och den undersökta skolan kommit överens om undersökningens genomföring och skribenten behövde inte söka andra forskningslov. Undersökningen var integrerad i skolans hälsokunskapskurs. Eleverna fick en öppen och sann presentation både om forskningsgruppens bakgrund och om undersökningens syfte. Eleverna blev också informerade om att undersökningen var en del av en internationell undersökning och att resultaten ska presenteras i en konferens i

USA. Data insamlades anonymt och det var omöjligt att skilja en enskild persons svar från de slutliga resultaten. Både råmaterialet och de slutliga resultaten behandlades endast av forskningsgruppen och enligt forskningspraxis hade alla gruppens medlemmar tystnadsplikt.

6.6 Validitet och reliabilitet

Oberoende av undersökningens typ måste forskaren sträva efter att resultaten som publiceras är tillförlitliga och sanna. Begreppen som används när undersökningens tillförlitlighet utvärderas är validitet och reliabilitet. Validitet handlar om att mätinstrument och forskningsmetoder som används mäter just det som de ska mäta. Om mätinstrumentet mäter någonting annat än det som forskaren egentligen vill mäta är inte resultaten pålitliga. Till exempel i enkätundersökningar kan deltagare förstå frågorna på ett helt annat sätt än forskaren och då uppstår det en konflikt mellan frågorna och svaren. Reliabilitet betyder att undersökningens resultat inte är slumpmässiga utan att samma resultat skulle uppnås om undersökningen görs på nytt. I kvantitativa undersökningar finns det många sätt att utvärdera hur pålitliga undersökningens mätinstrument är och resultat från olika undersökningar kan jämföras med varandra. (Hirsjärvi et al. s. 213-214)

I kvalitativa undersökningar är begreppen validitet och reliabilitet otydligare än i kvantitativa undersökningar. Många experter anser att kvalitativa undersökningar som behandlar människans upplevelser är unika och därför är det inte möjligt att använda de traditionella utvärderingsmetoderna när undersökningens tillförlitlighet utvärderas. I stället kan kvalitativa undersökningar utvärderas genom att noggrant beskriva hur undersökningen genomfördes och hur resultaten uppnåddes. Omständigheter gällande forskningstillfället bör beskrivas klart och tydligt för att ge en sann och realistisk bild av undersökningen. Med sann och noggrann beskrivning kan undersökningens tillförlitlighet förstärkas. (Hirsjärvi et al. s. 214)

I den här kvalitativa undersökningen togs validitet och reliabilitet i beaktande genom att grundligt reflektera över undersökningens frågeställning i planeringsfasen. Den formulerades om flera gånger för att få fram en tydlig frågeställning som eleverna har lätt att förstå och som mäter just det som den ska mäta. Själva forskningstillfället planerades noggrant steg för steg och beskrevs tydligt i arbetet. Genom att noggrant beskriva forskningstillfället vill skribenten att läsaren får en sann och klar bild av hela undersökningsprocessen.

7 RESULTAT

I det här kapitlet presenteras undersökningens resultat. Gruppernas resultat presenteras först som en gemensam enhet och därefter jämförs de med varandra. Arbetets forskningsfrågor som resultaten svarar på är ” Vilka faktorer anser högstadieelever att påverkar deras mat- och dryckval i skolmiljön?” och ” Vilka faktorer anser högstadieelever att är de viktigaste/har den största påverkan på mat- och dryckval som de gör i skolmiljön?”. Undersökningens målgrupp bestod av 17 elever från en sjunde klass och de var indelade i två grupper. Grupperna genomförde undersökningen vid samma tidpunkt men skilt från varandra. Till grupp 1 hörde 8 elever och de skapade 52 olika faktorer som svarade på undersökningens frågeställning. Dataanalysen indelade faktorerna i 10 kategorier som innehöll 3-9 faktorer. Grupp 2 bestod av 9 elever och de skapade 65 faktorer som svarade på frågeställningen. Dessa faktorer indelades i 13 kategorier som innehöll 2-8 faktorer. Efter att dataanalysen var genomförd försåg forskningsgruppen kategorierna med rubriker som representerar de tillhörande faktorernas gemensamma drag. I början av detta kapitel presenteras faktorer som grupperna skapade och därefter presenteras gruppernas grupperingskartor samt grupperingskartor med värderingsresultat.

7.1 Skolmiljörelaterade faktorer

En stor del av skolmiljörelaterade faktorer som framkom i undersökningen handlade om skolmatens kvalitet. Enligt svarens karaktär kan en huvudrubrik för dessa faktorer vara ”maten som serveras”. Eleverna anser att varmrättens smak, utseende och doft påverkar starkt matvalen som de gör. Eleverna vill inte äta maten om den ser äcklig ut eller stinker, eller om den är ofräsch och gammal. Om maten, till exempel sallad, serveras i kombinationer som man inte tycker om tar man den inte. På samma sätt utelämnas hårt bröd och varm mjölk från måltiden. På grund av bristfälliga mjölkalternativ kan det hända att eleverna inte hittar sådan mjölk som de vill dricka och därför inte alls tar matdryck. Ingredienser som maten tillagas av samt matens näringsvärde är också betydelsefulla faktorer för matvalen. Påverkande faktorer som eleverna nämner är ohälsosam mat samt mat som inte har tillräckligt med näringsämnen och som är lagad av billiga råvaror. Om maten tillagas i skolan eller någon annanstans påverkar också matvalen. Förutom skolmåltiden tar eleverna upp saker gällande mellanmålsmöjligheter i skolan. För det första påverkas matvalen av om det överhuvudtaget finns möjlighet att skaffa mellanmål från skolan eller inte. Andra påverkande faktorer är mellanmålets pris, möjlighet till inköp endast med kontant betalning och elevernas ekonomiska tillstånd. Utöver det säger eleverna att matvalen som görs vid lunchtiden kan påverkas av om man tänker äta mellanmål senare under dagen.

Eleverna anser att matvalen också påverkas av faktorer som handlar om skoldagens struktur. Faktorer som påverkar matvalen under skoldagen är tiden när skolan börjar och slutar samt skoldagens längd. Sättet hur läsordningen har uppbyggts har också betydelse. Om eleverna har hushållsekonomi just före lunchen kan de göra annorlunda matval än vad de annars skulle göra. Liknande tankar gäller även gymnastiktimmens placering. I fall gymnastiktimmen är direkt efter lunchen vågar eleverna kanske inte äta lika mycket som normalt, men om den är före lunchen kan eleverna däremot vara jättehungriga och äta mera än normalt. Evenemang eller händelser som arrangeras samtidigt när skolmåltiden serveras kan orsaka att eleverna hoppar över måltiden för att kunna delta i dem i stället. Tiden som är reserverad för måltiden kan också påverka matvalen. För kort tid för ätande kan innebära att eleverna inte hinner äta upp allt som

de vill. Både ätandet av skolmåltiden och mellanmålet kan bli lidande på grund av tidsbristen. En annan tidsrelaterad faktor som eleverna nämner är att tiden för ätandet kan bli för kort om man måste stå länge i matkön.

Skolans regler, utrymmen och närområdet bildar en faktorsgrupp som även påverkar elevernas matval. Regler som att man inte får lämna skolområdet och att man inte får ha egna drycker eller godis i skolan begränsar elevernas valalternativ. Oberoende av reglerna säger eleverna att butiker i skolans närområde påverkar matvalen och effekten som butikerna har kan vara en total motsats till det som skolan vill åstadkomma med sina regler. Förutom områden utanför skolan lyfter eleverna fram utrymmen inne i skolan. Drinkvalen påverkas av att det inte finns vattenposter i skolan. Eleverna tror också att kaffe/kakaoautomat som elevkåren håller på att fixa kommer att påverka drickandet i framtiden. På en allmän nivå har matutrymmenas rengöringsgrad betydelse för elevernas matval.

7.1.1 Skillnader i skolmiljörelaterade faktorer mellan grupperna

Båda grupperna anser att matens smak, utseende och doft påverkar matvalen i skolmiljön. Mjölken temperatur lyfts också fram i båda grupperna. Grupp 1 säger att valsituationen påverkas negativt om maten är ofräsch, gammal eller rå. Matens näringsvärde och råvarornas kvalitet lyfts också fram i grupp 1. Matens tillredningsplats och ursprung, matkombinationer som erbjuds och brödets färskhet är också faktorer som grupp 1 nämner. Överhuvudtaget tar grupp 1 mycket mera hänsyn till faktorer som har att göra med matens kvalitet än grupp 2. Båda grupperna anser att möjlighet till mellanmål under dagen är en betydelsefull faktor med tanke på matvalen. Grupp 1 lyfter fram priset av mellanmålet och kravet på att det endast kan betalas med kontant. Grupp 2 poängterar att mellanmålsvalen beror på om eleven har pengar med sig eller inte.

Gällande skoldagens struktur anser båda grupperna att sättet hur läsordningen uppbyggs på är en påverkande faktor. Eleverna behöver en tillräckligt lång paus för att äta skolmåltiden och mellanmålet. Placering av hushållsekonomi- och gymnastiktimmen

tycks också påverka matvalen. Grupp 2 säger att lång matkö är en påverkande faktor. Tiden när skolan börjar och slutar, skoldagens totala längd och andra händelser som arrangeras samtidigt med skolmåltiden tas också i beaktande i grupp 2. Liknande faktorer kommer inte fram från grupp 1:s svar. Båda grupperna är eniga om att skolans regler som förbjuder att lämna skolområdet och att avnjuta egna drycker eller godis i skolan påverkar matvalen. Oavsett dessa regler nämner grupp 1 att matbutiker i skolans närmiljö kan påverka matvalen under skoldagen. Skolans omständigheter som orena utrymmen och brist på vattenposter anses också som påverkande faktorer i grupp 1.

7.2 Icke skolmiljörelaterade faktorer

En del av faktorerna som eleverna skapade handlar inte om skolmiljön utan de kan räknas som personrelaterade faktorer. Många av dessa faktorer hör ihop med känslan av hunger och humör hos eleverna. Matvalen påverkas av om eleverna är hungriga eller inte, men också det rådande känslotillståndet påverkar valen. Känslotillstånd som eleverna tar upp är att man känner sig trött, ledsen, stressad eller håller på att bli sjuk. Ibland kan det helt enkelt hända att maten inte smakar just då när den serveras. Egna matvanor, allergier och dieter har också inflytande på matvalen, så som individens egen attityd till maten som erbjuds.

Måltider utanför skolan har också inflytande på matvalen som görs i skolan. Frukostens storlek och tidpunkt nämns som påverkande faktorer, likaså möjligheten att få bättre mat hemma. Eleverna konstaterar att alla inte ens äter frukost på morgonen. Annan mat som eleverna köper från butiken på väg till skolan nämns också. Trots att det inte är tillåtet att ha egna drycker och godis i skolan säger eleverna att ätandet av egna ”snacks” påverkar matvalen, speciellt om de äts just före skolmåltiden. Händelser som går av stapeln efter skolan kan också påverka matvalen. Händelser som eleverna menar är hobbyer eller träningar som börjar direkt efter skoldagen. Dessutom påverkas matvalen av sättet hur eleverna prioriterar tiden under skoldagen. Ibland väljer eleverna att göra läxor eller läsa till provet i stället för att äta, eller sen kommer de för sent till matsalen och hinner inte äta upp maten.

Förutom individens egna attityder och tankar kring maten anser eleverna att vänner kan påverka matvalen. Faktorer som eleverna anser att påverkar är vännernas matval eller deras åsikter om maten. Det kan också hända att någon inte vill äta på grund av att hen vill vara cool i vännernas ögon. Det kan också vara så att man inte vill fara och äta ensam om vännerna inte vill följa med. En annan dimension där andra människors beteende lyfts fram är mobbning. Både andras åsikter om ens vikt men också ens egna tankar om vikten kan påverka matvalen. Även ätstörningar tas upp bland svaren.

7.2.1 Skillnader i icke skolmiljörelaterade faktorer mellan grupperna

Av personliga faktorer som påverkar matvalen nämner båda grupperna känslan av hunger och möjliga allergier. Faktorer som humör, trötthet och dålig aptit på grund av en sjukdom kommer också fram i bägge grupperna. Grupp 1 poängterar att egna matvanor samt egen attityd till maten påverkar om eleverna vill äta skolmåltiden eller inte. Fenomenet där maten bedöms utan att ens smaka på den lyfts också upp. Eleverna i grupp 2 använder inte ordet attityd men de konstaterar att ibland smakar inte maten då den serveras eller att man helt enkelt inte vill äta den. En viss diet som någon håller kan också avgöra matvalen. Grupp 2 lägger ännu till att matvalen påverkas av om man fortfarande är hungrig efter att ha ätit skolmåltiden eller om man är sötsugen. Känslorna som påverkar humöret specificeras lite annorlunda i grupperna men det finns liknande riktlinjer i svaren. Grupp 1 säger att humöret kan påverkas av om det har hänt något speciellt på sistone eller om man har dåliga minnen av maten som erbjuds. Grupp 2 anser att matvalen påverkas av om man är ledsen eller stressad.

Båda grupperna säger att andra människor i skolan kan påverka matvalen. Grupp 1 tycker att andras åsikter om maten och utseendet av maten som vännen äter är påverkande faktorer vid valtillfället. Grupp 2 säger rakt att det som vännerna äter påverkar ens egna matval. Dessutom kan någon spela en viss roll i skolan och vägrar att äta. Eleverna kan också hoppa över skolmåltiden bara för att kompisarna inte följer med till matsalen. Andra människors inflytande tas upp i ett mer negativt avseende i grupp 2

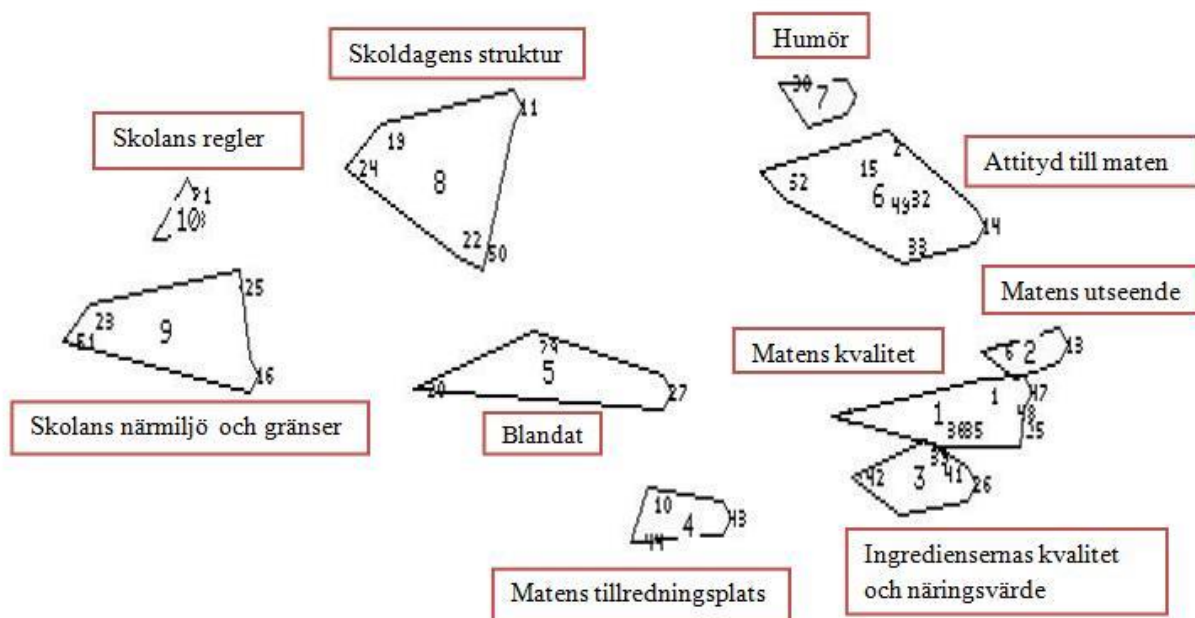
än i grupp 1. Negativt påverkande faktorer som grupp 2 nämner är både ens egna och andras tankar om någons vikt, mobbning och ätstörningar.

Grupp 2 tog betydligt mera hänsyn till personliga faktorerers inverkan än grupp 1. De anser att måltider eller annan mat som eleverna äter utanför skolan har betydelse i matvalen som görs i skolan. Eleverna säger också att egna ”snacks” eller ”snacks” som vännerna bjuder på i skolan är påverkande faktorer, i synnerhet om de äts före skolmåltiden. Har man träningar eller andra hobbyer efter skolan gör man kanske annorlunda matval än vad man annars skulle göra. Elevernas tidsprioritering under skoldagen kan minska ätandet av skolmåltiden i fall de hellre vill göra läxor eller läsa till provet än att äta.

7.3 Grupperingskartor från dataanalysen

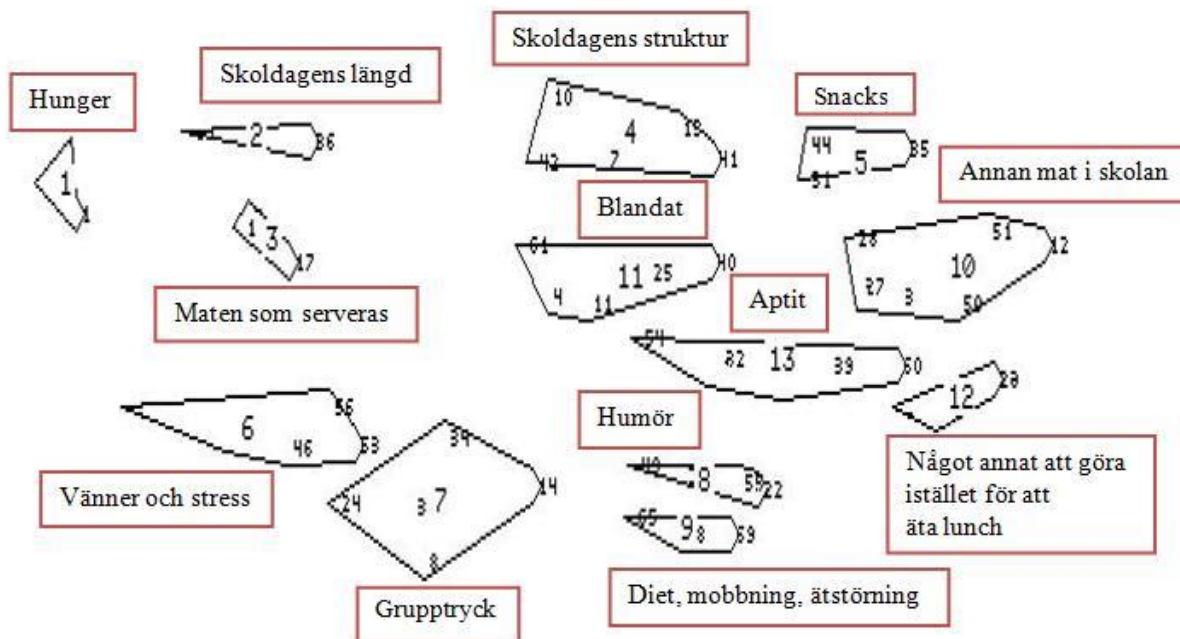
Som resultat från dataanalysen med datorprogrammet DOSBox skapades en grupperingskarta både för grupp 1 och för grupp 2. Grupp 1 åstadkom 52 faktorer som bildar 10 grupper i kartan. (Se figur 4) Grupperna 1, 2 och 3 ligger fast i varandra på grund av att faktorer som de består av har liknande karakteristiska drag. Ytan på grupperna är ganska liten vilket tyder på att det inte finns stor variation i sättet på hur eleverna kategoriserade faktorerna i dem. Rubriker för dessa grupper är ”matens kvalitet”, ”matens utseende” och ”ingrediensernas kvalitet och näringsvärde”. Frånsett denna trio finns det inte lika tydliga förbindelser mellan de andra grupperna. Grupper 6 och 7, som har rubriker som ”attityd till maten” och ”humör”, ligger dock nära varandra och innehåller då liknande faktorer. Grupper 9 och 10 representerar faktorer som kan kopplas till ”skolans närmiljö och gränser” och till ”skolans regler”. Grupperna innehåller faktorer av samma drag och mellanrummet mellan dem är inte stort. Grupperna 4, 5 och 8 har inga riktiga förbindelser med andra grupper och de ligger ensamma runt omkring i kartan. Rubriker för dem är ”matens tillredningsplats”, ”blandat” och ”skoldagens struktur”. Grupperna 4, 7 och 10 har liten yta vilket tyder på att eleverna kategoriserade faktorerna mestadels på samma sätt och var eniga om

gruppernas innehåll. Däremot hade eleverna inte samma åsikter om gruppernas 5, 6, 8 och 9 innehåll och deras ytor är därför märkbart större.



Figur 4. Grupperingskartan för grupp 1

Grupp 2 skapade 65 faktorer som indelades i 13 grupper. (Se figur 5) Grupperna 1, 2 och 3 ligger en bit bort från andra grupperna men de bildar inte någon gemensam grupp. I dessa grupper kategoriserade eleverna faktorerna på samma sätt och gruppernas ytor är väldigt små. Rubriker som grupperna har är "hunger", "skoldagens längd" och "maten som serveras". Bland eleverna rådde enighet om gruppernas 8 och 9 innehåll och gruppernas faktorer liknar också varandra. Dessa grupper har rubricerats med "humör" och "diet, mobbning och ätstörning". Grupp 6 "vänner och stress" och grupp 7 "gruppsytryck" ligger bredvid varandra men deras ytor är breda. Eleverna har då inte kategoriserat faktorerna helt på samma sätt men grupperna har ändå nära relation med varandra. Resten av grupperna, det vill säga 4, 5, 10, 11, 12 och 13, ligger i en stor cirkel i kartan men de har inga tydliga förbindelser med varandra. Oavsett grupp 5 "snacks" och grupp 12 "något annat att göra i stället för att äta lunch" har de också ganska stora ytor vilket avslöjar att eleverna inte kategoriserade faktorerna på samma sätt. Dessa grupper med större ytor rubricerades med 4 "skoldagens struktur", 10 "annan mat i skolan", 11 "blandat" och 13 "Aptit".



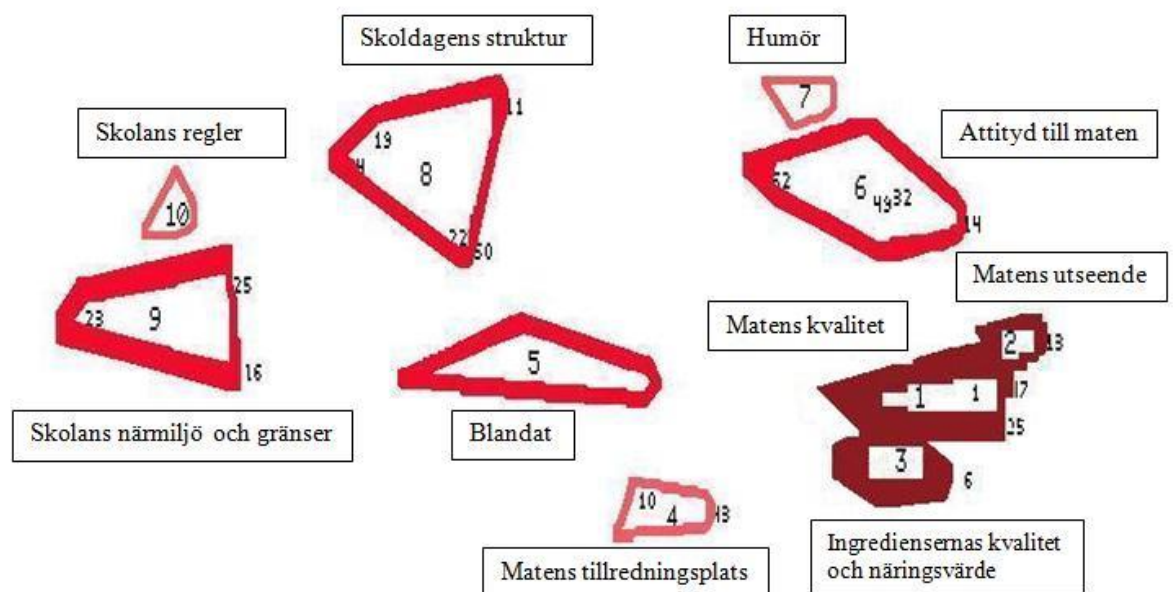
Figur 5. Grupperingskartan för grupp 2

7.4 Grupperingskartor med värderingsresultat

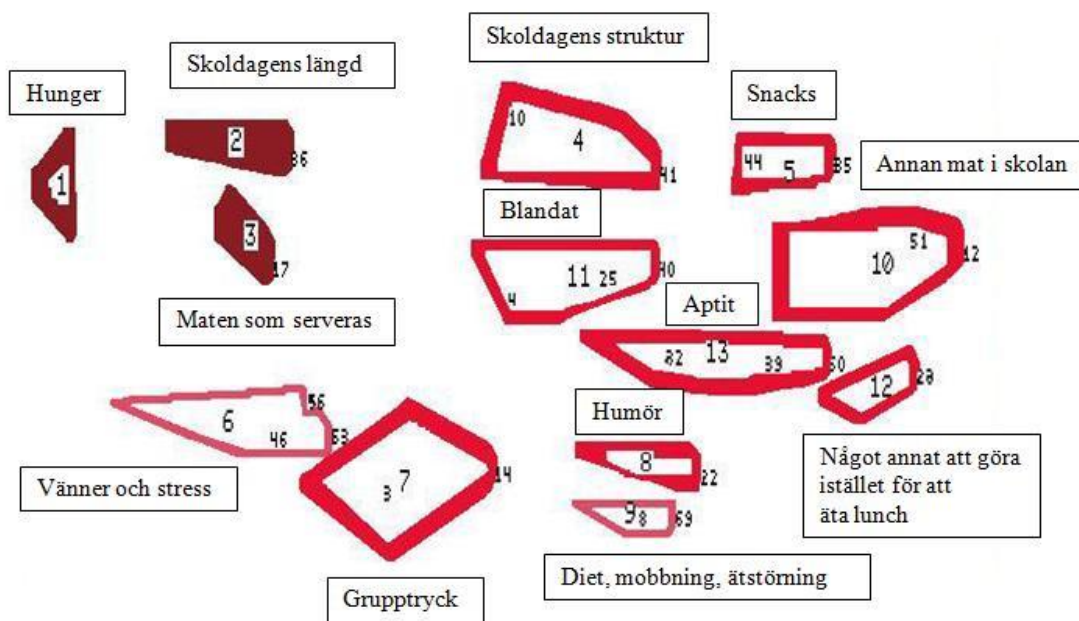
Förutom att berätta vilka faktorer som påverkar högstadielävernas mat- och dryckval i skolmiljön fick eleverna värdera varje faktor som den egna gruppen skapade i undersökningen. Frågeställningen som eleverna svarade på när de värderade faktorerna lydde: ”Hur viktig/betydelsefull är den här aspekten i skolan eller skolans omgivning för elevernas kostvanor och kostintag?” Efter att datorprogrammet DOSBox hade gjort den första dataanalysen, det vill säga skapat grupperingskartorna, gjordes en ny analys för att åstadkomma en grupperingskarta med värderingsresultat för båda grupperna. Dessa kartor visar i hur stor grad eleverna tycker att grupperna påverkar matvalen i skolan. (Se figurer 6 och 7) Grupp 1:s karta är tydlig och det är enkelt att se vilka grupper eleverna anser vara viktiga när det gäller mat- och dryckval i skolan. ”Matens kvalitet”, ”matens utseende” och ”ingrediensernas kvalitet och näringsvärde” är utan tvekan de mest relevanta grupperna. De näst viktigaste faktorerna finns i grupperna ”blandat”, ”attityd till maten”, ”skoldagens struktur” och ”skolans närmiljö och

gränser”. Grupperna som tycks ha den minsta rollen i mat- och dryckvalsituationer är ”matens tillredningsplats”, ”humör” och ”skolans regler”.

De viktigaste grupperna i grupp 2:s karta är också lätta att hitta. I grupp 2 tycker eleverna att de mest betydelsefulla grupperna är ”hunger”, ”skoldagens längd” och ”maten som serveras”. Efter denna trio finns det många grupper som anses vara någorlunda viktiga. Dessa grupper är ”skoldagens struktur”, ”snacks”, ”gruppträck”, ”humör”, ”annan mat i skolan”, ”blandat”, ”något annat att göra i stället för att äta lunch” och ”aptit”. ”Vänner och stress” samt ”diet, mobbning och ätstörning” är grupper som inte har stor påverkan på mat- och dryckvalen enligt eleverna.



Figur 6. Grupperingskarta med värderingsresultat för grupp 1



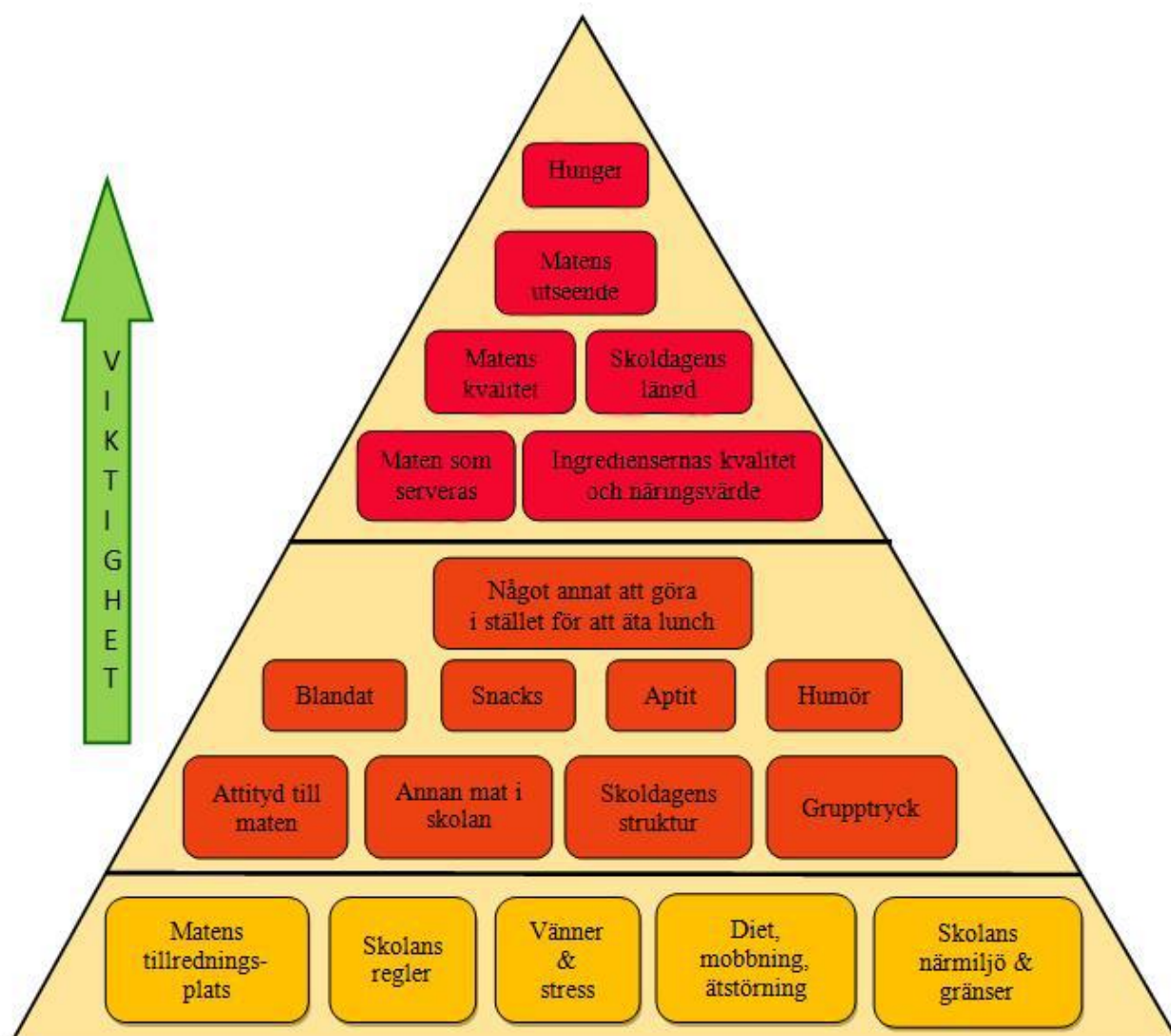
Figur 7. Grupperingskartan med värderingsresultat för grupp 2

7.4.1 Skillnader i värderingsresultaten mellan grupperna

Grupp 1 sätter mest värde på faktorer som handlar om maten som serveras i skolan. Både matens smak och utseende ska vara bra, likaså ingrediensernas kvalitet och näringsvärde. Grupp 2 håller med om att maten som serveras är en viktig faktor men de fortsätter ännu med att hungern och skoldagens längd också har stor påverkan på matvalet. Hungern tas inte upp skilt i grupp 1 men gruppen ”attityd till maten” innehåller faktorer som ”man är hungrig” eller ”man är inte hungrig”. Denna grupp anses som någorlunda viktig. Andra någorlunda viktiga grupper enligt grupp 1 är ”blandat”, ”skoldagens struktur” och ”skoldagens närmiljö och gränser”. Fastän grupp 1 anser att skoldagens struktur påverkar mat- och dryckvalet säger de ingenting om skoldagens längd. Däremot anser grupp 2 att skoldagens längd är en extra viktig faktor. Någorlunda viktiga grupper enligt grupp 2 är ”skoldagens struktur”, ”snacks”, ”gruppsyck”, ”humör”, ”annan mat i skolan”, ”blandat”, ”något annat att göra i stället för att äta lunch” och ”aptit”. Skoldagens struktur samt en grupp med blandade faktorer kommer fram i båda gruppernas resultat. Faktorer som handlar om skolans regler och

området tas upp i grupp 1 men inte alls i grupp 2. Grupp 2 nämner dock att egen mat som eleverna behåller i skåpet eller köper från butiken på väg till skolan påverkar matvalen i skolan.

Humöret som påverkande faktor lyfts upp i båda grupperna men den får lägre viktighetsgrad i grupp 1 än i grupp 2. Båda grupperna är eniga om att andra människors åsikter påverkar matvalen men grupp 2 värdesätter andras inflytande högre än grupp 1. Grupp 2 nämner också faktorer som gruppsytryck, mobbning och ätstörning som inte alls tas upp i grupp 1. Däremot är grupp 1 mera intresserad av matens tillredningsplats samt näringsvärde. Grupp 1 tar inte mycket hänsyn till egna ”snacks”, förutom att nämna att det inte är tillåtet att avnjuta egen läsk eller godis i skolan, men grupp 2 anser att ”snacks” och annan mat har ganska stor påverkan på mat- och dryckvalen hos eleverna. För att tydliggöra olika faktorerers betydelse för mat- och dryckvalen presenteras båda gruppernas värderingsresultat ännu i en gemensam modell. (Se figur 8)



Figur 8. Värderingsresultaten indelade i grupper "någorlunda viktig", "viktig" och "mycket viktig"

8 DISKUSSION

I kapitlets första del diskuteras och analyseras undersökningens resultat i förhållande till undersökningens bakgrundsmaterial. Den andra delen börjar med en diskussion om den valda metodens lämplighet med tanke på undersökningens syfte och därtill följer en kritisk granskning av undersökningens förverkligande. Kapitlet avslutas med en kort analys av undersökningens nytta för framtiden och förslag till vidare forskning ges.

8.1 Resultatdiskussion

Den första forskningsfrågan som undersökningen strävade efter att få svar på handlade om faktorer som påverkar högstadieelevers mat- och dryckval i skolmiljön. Syftet med denna fråga var att kartlägga vilka faktorer som påverkar mat- och dryckvalen under hela skoldagen och inte endast vid måltiden som skolan erbjuder. I tidigare forskning har ungdomarna berättat att saker som påverkar matvalen vid skolmåltiden är matens kvalitet, tidpunkt när maten serveras och matmiljöns trivsel. Köandet för maten ska inte ta för länge och maten ska räcka till för alla. (Institutet för hälsa och välfärd 2013)

Gällande matens kvalitet överensstämmer resultaten från den här undersökningen och från tidigare forskning. Matens smak och utseende samt ingrediensernas kvalitet och näringsvärde konstateras vara påverkande faktorer vid skolmåltiden. Både den här undersökningen och tidigare undersökningar konstaterar att matens smak har stor roll i valsituationen (Stang & Story s. 16). Deltagarna håller också med om att tidpunkten för måltiden påverkar matvalen och kompletterar ännu med att tiden för ätandet ska vara tillräckligt lång. Även skoldagens struktur i sin helhet och vissa specifika lektioner, som hushållsekonomi och gymnastik, tycks ha inflytande på matvalen. I motsats till resultaten från tidigare forskning tog deltagarna inte upp matmiljöns trivsel med tanke på buller eller andra störande faktorer (Institutet för hälsa och välfärd 2013).

Matmiljörelaterade faktorer som däremot lyftes fram var orena utrymmen och lång matkö.

För de flesta ungdomar är skolmåltiden inte det enda mattillfället under skoldagen, utan många äter ännu något slags mellanmål (Institutet för hälsa och välfärd 2013).

Deltagarna anser att mellanmålet har ett tvådimensionellt förhållande till matvalen. Det första förhållandet som deltagarna nämner handlar om frågan om man över huvud taget äter någonting annat än bara skolmåltiden i skolan. Annan mat som eleverna äter i skolan kan påverka matvalen vid skolmåltiden, men å andra sidan kan valen vid skolmåltiden påverka andra matval som eleverna gör under skoldagen. Det andra förhållandet mellan mellanmålet och matvalen som deltagarna lyfter upp är kvaliteten på mellanmålen som skolan erbjuder. Påverkande faktorer är då mellanmålens hälsosamhet, pris och tillgänglighet. Deltagarna konstaterar att en del skaffar

mellanmålen någon annanstans än från skolan och i så fall påverkar skolans närmiljö, till exempel butiker, elevernas matval. Till en viss del begränsar skolans regler anskaffningen och ätandet av egna mellanmål under skoldagen, men deltagarna medger att reglerna inte helt och hållet kan hindra eleverna från att avnjuta egen mat i skolan. Regler och begränsningar som skolan ställer är ändå ett sätt att försöka minska ätandet av onyttiga mellanmål och öka förbrukning av hälsosammare mellanmål (Neumark-Sztainer et al.).

Personrelaterade faktorer som påverkar matvalen i skolan är hunger, humör och attityd till maten som serveras. Att hungerns grad ses som en viktig faktor är naturligt och dess roll har kommit fram också i tidigare forskningar (Stang & Story s. 16). Deltagarna anser att humöret påverkas av om man är ledsen, stressad, trött eller håller på att bli sjuk. Ytterligare kan humöret påverka hunger och aptit som också påverkar matvalen. Elevernas egen attityd till skolmaten kan vara en avgörande faktor vid matvalen, både på ett negativt och på ett positivt sätt. Dessutom anser deltagarna att elevernas sätt att prioritera ätandet är en avgörande faktor. Risken för att eleverna väljer att göra någonting annat än att äta skolmåltiden kan minskas genom att inte arrangera andra händelser samtidigt när skolmåltiden erbjuds.

Andra personrelaterade faktorer som deltagarna lyfter upp är allergier, dieter och ätstörningar. Genom att erbjuda mångsidiga matalternativ och att ta möjliga allergier och specialdieter i beaktande kan skolorna främja ätandet av skolmåltiden. Utöver elevernas egna uppfattningar och värderingar har också andra människor inflytande på matvalen i skolan. I tidigare forskningar konstateras att ungdomarnas matval kan påverkas av andra människors matval (Stok et al. s. 23 & Hoppu et al. s. 32) och att ungdomarna som håller på att bygga upp sin egen identitet är speciellt känsliga för andra människors inflytande (Bunkholdt s. 192-193). Deltagarna i denna undersökning bekräftar dessa reflektioner. Både vännernas åsikter om maten och maten som vännerna äter anses vara påverkande faktorer. Vännernas inflytande hör också ihop med önskan att känna sig accepterad bland vännerna. Exempel på detta är att eleven inte äter skolmåltiden om vännerna inte vill följa med till matsalen, eller att elevens beteende vid mattillfället påverkas av en roll som hen spelar för sina kompisar. Det är till och med

möjligt att eleven tackar nej för maten på grund av rollen som hen spelar. Detta oroande fenomen är också bekant från tidigare forskningar. (Carlberg s. 326)

Undersökningens andra forskningsfråga syftade till att få reda på vilka faktorer eleverna anser att är de viktigaste/har den största betydelsen för mat- och dryckvalen i skolmiljön. Enligt resultaten kan det konstateras att de viktigaste faktorerna finns i grupperna ”matens kvalitet”, ”matens utseende”, ”ingrediensernas kvalitet och näringsvärde”, ”skoldagens längd” och ”hunger”.

8.2 Metoddiskussion

Då syftet med undersökningen var att kartlägga faktorer som påverkar högstadieläraelevers mat- och dryckval i skolmiljön samt dessa faktorerers viktighetsgrad, var en kvalitativ forskningsmetod ett självklart val. Inga hypoteser eller antaganden hade satts på förhand utan forskningsgruppen strävade efter att få fram elevernas åsikter och analysera dem. Concept mapping är en lämplig forskningsmetod för att kartlägga och organisera åsikter om ett specifikt tema och därför valde forskningsgruppen att använda den (Kane & Trochim s. 1). Med denna metod var det också möjligt att undersöka vilka saker deltagarna prioriterar högst i matvalsituationen. En annan fördel med metoden var att den inte krävde stora ekonomiska resurser, vilket var positivt från forskningsgruppens synpunkt med tanke på den lilla budgeten som undersökningen hade.

I undersökningens planeringsskede tog forskningsgruppen i beaktande att användning av concept mapping förutsätter att deltagarna är kunniga för att tänka abstrakt och hypotetiskt. Enligt Piagets utvecklingsteori når människan denna förmåga vid 11-15 års ålder och denna teori låg i bakgrunden då forskningsgruppen gjorde beslutet om deltagarnas ålder (Kronqvist & Pulkkinen s. 170). Deltagarna som rekryterades till undersökningen var inte bekanta för forskarna och det fanns ingen förhandsinformation om dem. Undersökningen valdes att göra i skolans utrymmen för att undvika onödig stress och nervositet hos deltagarna som en ny plats eventuellt skulle kunna orsaka.

Forskningsstillfället gick riktigt bra och deltagarna hade inga problem med att svara på undersökningens frågeställningar. Deltagarna var både sakliga och aktiva och ingenting oförutsett hände under tillfället. Enligt dessa observationer kan forskningsgruppen konstatera att forskningsstillfället genomfördes enligt planerna och resultaten påverkades inte av någon oväntad händelse.

8.3 Kritisk granskning

För att kunna genomföra undersökningen på det bästa möjliga sättet planerades den noggrant och utfördes punktligt enligt planerna. Hela undersökningsprocessen förverkligades med ett ärligt och öppet sätt utan att dölja någonting. Resultaten i form av både råmaterialet och de slutliga resultaten behandlades konfidentiellt. Deltagarnas anonymitet var garanterad och det är inte möjligt att känna igen någon enskild persons svar från resultaten. Eventuella problem som kan uppstå vid undersökningar som strävar efter att kartlägga människors tankar är deltagarnas motivation att svara ärligt på frågorna som ställs för dem. Forskarna kan naturligtvis inte avgöra om deltagarna svarar ärligt eller inte utan det är på deltagarnas eget ansvar.

Urvalet i undersökningen var ganska litet och därför är det inte möjligt att generalisera resultaten till större sammanhang. Alla 17 deltagare var från en och samma skola vilket åter minskar resultatens generaliserbarhet. Resultaten som framkom i undersökningen berättar endast hurdana åsikter eleverna i den undersökta skolan har och därmed kan det inte dras omfattande slutsatser från dem. Om liknande undersökningar genomförs i framtiden är det önskvärt att ha flera deltagare och se till att de är från olika skolor. På det sättet blir resultatens spektrum bredare och resultaten är inte bundna till en viss skola eller miljö. Att undersöka skolbespisningen och elevernas tankar om den är oerhört viktigt om förståelsen över sambandet mellan dem vill ökas. För att kunna utveckla skolornas matutbud är det viktigt att veta vilka saker påverkar elevernas matval, till exempel att de inte vill äta skolmåltidens alla komponenter. Skolans matmiljö avviker från ungdomarnas andra matmiljöer och det ska också tas i beaktande när skolbespisningen planeras. Liknande undersökningar kan ge nya synpunkter om

möjliga förändringar som borde ske både i matutbudet och i matmiljön med tanke på skolbespisningens utveckling.

KÄLLOR

Briggs, Asa & Burke, Peter. 2009, *A Social History of the Media: From Gutenberg to the Internet*, Polity Press, Cambridge, 346 s.

Bunkholdt, Vigdis. 1994, *Från födsel till pubertet – om barns psykiska utveckling*, Studentlitteratur, Lund, 275 s.

Burke, Jessica G; O'Campo, Patricia; Peak, Geri L; McDonnell, Karen A; & Trochim William M. K. 2005, *An introduction to concept mapping as a participatory public health research method*, Qualitative Health Research, vol. 15, no. 10, s. 1392-1410

Carlberg, Gunnar. 1995, *Dynamisk utvecklingspsykologi*, Natur och Kultur, Stockholm, 391 s.

Folkhälsan. 2014a, *Folkhälsans historia*. Tillgänglig:

<http://www.folkhalsan.fi/startside/Om-oss/Folkhalsans-uppgift/Var-historia/>

Hämtad 27.1.2015

Folkhälsan. 2014 b, *För hälsa och livskvalitet*, Tillgänglig:

<http://www.folkhalsan.fi/startside/Om-oss/>

Hämtad 27.1.2015

Folkhälsan. 2014 c, *Programmet för folkhälsoforskning*. Tillgänglig:
<http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Forskning/Folkhalsa/>

Hämtad 27.1.2015

Folkhälsan. 2014 d, *Vår uppgift*. Tillgänglig: <http://www.folkhalsan.fi/startside/Om-oss/Folkhalsans-uppgift/>

Hämtad 27.1.2015

Hakulinen-Viitanen, Tuovi; Kaikkonen, Risto; Koponen, Päivikki; Koskinen, Seppo; Laatikainen, Tiina; Leinonen, Anna; Mäki, Päivi; Sippola, Risto; Vartiainen, Erkki & Virtanen, Suvi. 2010, *Barns hälsa – de grundläggande resultaten av LATE-undersökningen av barns uppväxt, utveckling, hälsa, hälsovanor och uppväxtmiljö*, Institutet för hälsa och välfärd, Helsingfors, 160 s. Tillgänglig:
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence=1> Hämtad 13.3.2014

Hirsijärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula. 2000, *Tutki ja kirjoita*, Tammi, Helsingfors, 430 s.

Hoppu, Ulla; Kujala, Johanna; Tapanainen, Heli & Pietinen, Pirjo. 2008, *Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi – Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007-2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset*, Folkhälsoinstitutet, Helsingfors, 273 s.

Institutet för hälsa och välfärd. 2013, *Ravitsemukseen liittyvät taulukot vuosilta 2000/2001 – 2013*. Tillgänglig:
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheittain/ravitsemus Hämtad 10.3.2014

Institutet för hälsa och välfärd. 2014 a, *Enkäten Hälsa i skolan*. Tillgänglig:
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>
Hämtad 10.3.2014

Institutet för hälsa och välfärd. 2014 b, *Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet*.
Tillgänglig:
<http://uusi.sotkanet.fi/taulukko/zR2/101,102,103,104,105,106,107,108,109,110,111,112/7/3A/0/> Hämtad 13.3.2014

Kane, Mary & Trochim, William M. K. 2006, *Concept mapping for planning and evaluation*, Sage Publications, Serie: Applied Social Research Methods, Book 50, 216 s.

Kesäniemi, Antero Y. & Salomaa, Veikko. 2009, *Sepelvaltimotauti*, Terveyskirjasto.
Tillgänglig:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00004&p_teos=seh&p_osio=&p_selaus=8896#s2 Hämtad 28.3.2015

Kiiskinen, Urpo; Vehko, Tuulikki; Matikainen, Kristiina; Natunen, Sanna & Aromaa, Arpo. 2008, *Terveyden edistämisen mahdollisuudet – Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus*, Social- och hälsovårdsministeriet, Helsingfors, 211 s.
Tillgänglig:
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3712.pdf&title=Terveyden_edistamisen_mahdollisuudet___vaikuttavuus_ja_kustannusvaikuttavuus_fi.pdf Hämtad 28.3.2015

Kronqvist, Eeva-Liisa & Pulkkinen, Minna-Leena. 2007, *Kehityopsykologia – Matkalla muutokseen*, WSOY Oppimateriaalit, Helsingfors, 263 s.

Lag 21.8.1998/628. *Lag om grundläggande utbildning*, Valtion säädöstietopankki Finlex. Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1998/19980628>

Hämtad 19.9.2014

Lag 21.8.1998/629. *Gymnasielag*, Valtion säädöstietopankki Finlex. Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1998/19980629>

Hämtad 19.9.2014

Lag 21.8.1998/630. *Lag om grundläggande yrkesutbildning*, Valtion säädöstietopankki Finlex. Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1998/19980630>

Hämtad 19.9.2014

Lintukangas, Seija; Manninen, Marjaana; Mikkola-Montonen, Annikki; Paalojoki, Päivi; Partanen, Merja & Partanen, Raija. 2007, *Kouluruokailun käsikirja – laatuevättä koulutyöhön*, Opetushallitus, 157 s.

Neumark-Sztainer, Dianne; French, Simone A; Hannan, Peter J; Story, Mary & Fulkerson, Jayne A. 2005, *School lunch and snacking patterns among high school students: Associations with school food environment and policies*, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2:14 Tillgänglig: <http://www.ijbnpa.org/content/2/1/14> Hämtad 27.1.2015

Ollila, Hanna; Forsman, Hanna & Absetz, Pilvikki. 2013, *Itsesäästely koululaisten hyvien ruokailutottumusten tukena – Tuloksia Suomen TEMPEST-hankkeen koululaistutkimuksesta*, Institutet för hälsa och välfärd, Helsingfors, 77 s.

Socialstyrelsen. 2009, *Folkhälsorapport 2009*, Edita Västra Aros, 450 s.

Stang, Jamie & Story, Mary. 2005, *Guidelines for adolescent nutrition services*, University of Minnesota, Minnesota, 239 s.

Statens näringsdelegation. 2005, *Finska näringsrekommendationer – kost och motion i balans*, Helsingfors, 56 s.

Statens näringsdelegation. 2008, *Näringsrekommendationer för skolbespisningen*, Helsingfors, 15 s.

Statistikcentralen. 2013 a, *Ammatillinen koulutus*. Tillgänglig:

<http://www.stat.fi/til/aop/index.html>

Hämtad 28.3.2015

Statistikcentralen. 2013 b, *Lukiokoulutus*. Tillgänglig:

<http://www.stat.fi/til/lop/index.html>

Hämtad 28.3.2015

Statistikcentralen. 2014 a, *Esi- ja peruskouluopetus*. Tillgänglig:

<http://www.stat.fi/til/pop/index.html>

Hämtad 28.3.2015

Statistikcentralen. 2014 b, *Kuolemansyyt vuonna 2013*. Tillgänglig:

http://www.stat.fi/til/ksyyt/2013/ksyyt_2013_2014-12-30_kat_001_fi.html

Hämtad 28.3.2015

Stok, Marijn; de Ridder, Denise; de Vet, Emely & de Wit, John. 2013, *Keinoja nuorten terveellisten ruokailutottumusten tukemiseksi – Käsikirja TEMPEST-projektista*, Institutet för hälsa och välfärd, Helsingfors, 29 s.

Urho, Ulla-Maija & Hasunen, Kaija. 2004, *Yläasteen kouluruokailu 2003 – Selvitys peruskoulun 7-9 luokkien oppilaiden kouluruokailusta*, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:17, Social- och hälsovårdsministeriet, Helsingfors, 80 s.

Utbildningsstyrelsen. 2004, *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2004*, Helsingfors, 320 s.

Utbildningsstyrelsen & Folkhälsoinstitutet. 2007, *Tiedote 11/2007 - Makeiset ja virvoitusjuomat kouluissa ja oppilaitoksissa*, Helsingfors

Veijola, Riitta; Komulainen, Jorma; Anglé, Susanna; Ignatius, Anneli; Jääskeläinen, Jarmo; Ketola, Eeva; Lipsanen-Nyman, Marita; Nuutinen, Outi; Ventola, Anna-Liisa & Dunkel, Leo. 2013, *Lihavuus (lapset)*, Käypä hoito. Tillgänglig: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50034#s13>
Hämtad 14.3.2014

Vikstedt, Tiina; Raulio, Susanna; Puusniekka, Riikka & Prättälä, Ritva. 2012, *Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi – Ruokapalveluiden seurantaraportti 5*, Institutet för hälsa och välfärd, Helsingfors, 30 s.